

ВЕСНА

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Июнь

№ 6 (253) 2016

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации по

печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 мая 2016 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 мая 2016 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического

брака обращаться в типографию.

Заказ № 1675.

Тираж 200850 экз.

Общий тираж 432328 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Ольга

г. Волжск

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Малина со сливками. ● Если обгорело лицо.
- Стик для чувствительных мест.
- И подводка заодно.
- Убивает бактерии не только во рту.
- Пептиды помогут.
- Extra dry — значит «очень сухая».
- Ложка на туалетном столике.
- Натуральный отбеливатель для зубов.
- Пилинг для обветренных губ. ● Сохранить лицо.

САЛОН КРАСОТЫ

- Стильный пучок и прическа с ободком.
- Если у вас круглое лицо.
- Для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Крепкие и упругие.
- «Долгоиграющий» парфюм.
- Две тонкости маникюра.
- Бальзам для губ против царапин.
- Крем для рук — своими руками.
- «Жвачка» — катализатор памяти.
- Баня — для бросающих курить.
- Пилинг от... солнечных ожогов.

ЗДОРОВЬЕ

Отвечаем на ваши вопросы: народные средства при лечении диатеза, пиелонефрита, блефарита, пролежней.

- Пустырник и сердцу помогает.
- Заполните трещины маслом.
- Если простуда застала не дома.
- Зеленая аптека: лопух большой.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Деньги в долг: диалог с препятствиями.
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Туника с кокеткой, связанная на спицах, и ажурное болеро с бахромой, связанное крючком.
- Трикотажные ожерелья.
- Носки под шлепанцы.
- Дрезденская тарелка из галстуков.
- Любителям мороженого.
- Юбка с бахромой.
- Разрезы добавляют оригинальности.
- Жемчужное ожерелье для очков.
- Браслет с секретом. ● Очки с цветами.

ВАШ СТИЛЬ

- Модные очки 2016.
- Купальник для королевы пляжа.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 16 отличных летних рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Повесить лучше, чем поставить.
- Емкости для пикника.
- Кондитерские секреты. ● Всегда под рукой.
- Храните овощи в мешках. ● Будьте деликатны.

ИНТЕРЬЕР

- Свежее решение.

ВАШ САД

- Чего мы не знаем об огурцах.
- Когда цветет папоротник.
- Вилки помогут.
- Можно — в костер, а можно — на диван.
- Грядки-ящики. ● Грядка в любом месте.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Мой дом — моя крепость.
- Слова, слова — одни слова.
- Гонки индивидуальные и командные.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июня по 15 июля.
- Тест: Правила «укрощения» начальника... и себя.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Отпуск: противопоказания.
- Ваш зеленый друг.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на июль.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- «Курортный роман»: снимается кино...

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- И звезда с звездой говорит...

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Ускользающая красота. ● «Балабол» Константин Юшкевич и «Мажор» Павел Прилучный.

ЭТИКЕТ

- Как стать «леди совершенство».
- В свадебном подарке главное — практичность.
- Характеристика по приветствию.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШЕ

- Вес в месяцах. ● Не давайте блохам шанса.
- «Противоугонное» средство.
- Подводная фотоохота.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркиянова. Блестящая родословная.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Рецепт от жары — в звездном стиле. ● Летнее настроение.
- Как вы себя чувствуете в купальнике?
- Возите цветы тачками. ● Хозяйке пикника.
- Чтобы помнить сны. ● Время плакать: с 7 до 10!
- Азбука Морзе для влюбленных.
- Не ходи, милоч, в таксисты!..
- Эликсир долголетия? ● И многое другое.



Так уж устроен, видно, наш мир, что на всякий плюс всегда находитс какой-нибудь донельзя противный минус. Все, конечно же, знают, что если хочешь с утра взбодриться, нет ничего лучше чашечки крепкого кофе. Содержащийся в нем кофеин пробуждает в нас энергию, прибавляет сил для новых трудовых и творческих свершений. В шоколаде — точнее, в какао-бобах — тоже содержится кофеин, и с утра кусочек темной «вкусняшки» очень даже приятен и полезен. Но все меняется к вечеру. То есть, действие шоколада остается прежним, только последствия этого действия оказываются прямо противоположными тому, чего бы нам хотелось. Шоколадный кофеин, попавший в наш организм ближе к ночи, вызывает совершенно не нужный нам всплеск воображения, который приводит к кошмарным сновидениям. Так что, если не хотите попасть на ночной сеанс с «приключениями» Фредди Крюгера, от кусочка темной «вкусняшки» на сон грядущий лучше отказаться...

НЕ ХРАПОМ ЕДИНЫМ!..

Казалось бы, простое дело — храп. А, вот, бьются ученые мужи, никак не могут определиться, лечить надо от него или — отучать. Или: полезен храп или вреден — не в семейном, конечно, плане, а в общечеловеческом? И, вообще, те, кто храпит — это наследие прошлого, последние из могокан и постепенно вымрут, или они — представители новой расы, и мы постепенно все там будем?

Некоторые специалисты по йогам, лотсам и мантрам утверждают, что храп очень похож на мантру из звуков «х» и «р», а с точки зрения всекосмической энергетики это символизирует потерю энергии и неумение защищаться. То есть, храпящий человек откровенно демонстрирует, что он слаб, и любой энергетический вампир может им за просто «поживиться». Однако, существует теория

— можно сказать, прямо противоположная, сторонники которой настаивают на том, что умение храпеть во сне человек выработал в себе специально: мощные раскатистые звуки, чередующиеся с переливчатым свистом и дополнительными «спецэффектами», должны были отпугивать от спящего непрошенных гостей!

ЧАЙ ДЛЯ КАЛЬЯНА И ДЕНЬГИ — НА ЧАЙ!

Много веков в ходу были денежки только металлические. А вот бумажные были придуманы, как и почти всё остальное в мире, китайцами, и придуманы для... чая! Во время правления династии Тан, примерно в X веке или раньше, государство обязало землевладельцев сдавать выращенный чай, а взамен получать «облигации». На эти облигации послушные китайцы могли покупать различные товары — в основном, заграничные. Постепенно «чайные облигации» стали теснить монеты и, наконец, обретя равновесие с ними, превратились в первые бумажные деньги. Спасибо бо!

Кстати, по иронии судьбы, в Европе быстро оценили преимущества бумажных денег — в отличие от чая, который, например, во Франции пытались курить, предварительно смочив его в бренди. А пепел, остающийся после курения, предлагали не выбрасывать, а использовать для... отбеливания зубов.

се-таки, мужчины и женщины — существа с разных планет, возможно, даже из разных галактик.

Ну невозможно, чтобы такое бестолковое создание, как мужчина, имело бы одинаковое с нами происхождение. Хотя в отношении их происхождения, быть может, Дарвин был все-таки прав?.. Ведь им совершенно наплевать, что в ресторане сидят еще несколько человек в точно таких же костюмах! Они не могут найти соль на кухне, когда она их преспокойненько ждет на полочке шкафчика в ванной комнате в баночке из-под кофе! Но самое главное: сама природа недолюбливает этих недоинопланетян! Например, хищники из кошачьих — тигры, ягуары, пумы и особенно львы — нападают на мужчин в 12 раз чаще, чем на женщин. И даже молнии не остаются тут безразличными, а долбят представителей сильного пола почему-то в 6 раз чаще. Ну если уж и молнии?!

КОЕ-ЧТО О КАРТОШЕЧКЕ...

Европейцы в течение тысячелетия, начиная с древних греков, бились над созданием часов, пытаясь «поймать» время и уложить его в циферблат: часы песочные, водяные, солнечные, механические... А, вот, инки — древние жители Перу, видимо, заморачиваться не любили: в качестве мерила времени они выбрали... картофель! Точнее, не сам картофель, а время его приготовления. Чтобы приготовить блюдо из картофеля — иначе говоря: просто сварить его, — затрачивалось время, которое инки приняли за единицу — час. Выдвигая кому-нибудь ультиматум, они говорили: «У вас есть на размышление время, за которое можно четыре раза сварить картофель!», то есть, по-нашему — четыре часа. Конечно, пятнадцать минут или полчаса они отмерить не могли, да и не особо старались: зачем нужно время, за которое нельзя сварить картофель!..

Но картофель может быть не только мерилом времени, этот простой, вкусный и изобильный по урожайности овощ, оказывается, может быть и невероятным деликатесом. Мы, россияне, привыкли, что картошечка — продукт, в общем-то, недорогой. А вот крестьяне

островка Нуармутье так не считают: их картофель сорта La Bonnotte, которого они собирают в год около 100 тонн и только вручную — потому что клубни очень нежные, ранимые! — обходит гурманам примерно в 500 евро за килограммчик!



4 Частные проблемы

Мне необходимо поделиться тем, что наболело, а значит, излить душу. Но хочется и получить от вас не осуждение, а хороший добрый совет.

Прошлым летом мы с мужем и маленьким сыном ездили отдыхать в Крым вместе с семьей его сотрудника (с его женой и дочкой). Нашему малышу было 4 года, их дочке — 5 лет. Несмотря на то, что дети такие маленькие, отдых получился замечательный. Дети не капризничали, а подружились, а вот взрослые... Супруга Олега, приятеля моего мужа, не расставалась с планшетом ни днем, ни ночью и ничего не видела вокруг, а мой муж, который ненавидит бесцельное загорание на пляже, быстро собрал команду и целыми днями играл в волейбол. Мы с Олегом заменили детям и друзьям, и нянеч, и аниматоров: купались, учили детей плавать, строили замки из песка, катались на «бананах», катамаранах, каруселях, сфотографировали детей со всеми экзотическими животными, с которыми только могли, гуляли с малышами в парке, ели в кафе мороженое... Однажды я поймала себя на мысли, что каждая минута, когда я не вижу Олега, становится для меня невыносимо тоскливой. «Неужели влюбилась?» — думала я и понимала, что это действительно так. А в день отъезда Олег сказал мне, что не представляет, как теперь будет жить без меня.

Вернувшись домой, мы созвонились и стали тайком встречаться. Страсть захватила нас обоих так, что мы уже не думали ни о супругах, ни о детях... Я надеялась, что скоро это пройдет, и жизнь вернется в прежнее русло, но отказываться от встреч с Олегом не могла. Прошел уже год, а мы ничего не можем с собой поделать — мы все больше привыкаем и «прирастаем» друг к другу.

Муж мой ничего не знает и не замечает, как многие мужья, каждый день он приходит с работы, ужинает и валится на диван перед телевизором. Жена Олега по-прежнему никак не может расстаться с Интернетом, и, кроме соцсетей, ее ничто больше не интересует.

В принципе, можно было бы жить так, как сейчас, долгие годы — ломать наши семьи из-за страсти, нахлынувшей во время отдыха, глупо. У нас нормальные отношения с супругами, да и дети не заслужили предательства взрослых. О том, чтобы нам с Олегом развестись и жить вместе, и речи быть не может.

Я все жду, что эта «дурь» пройдет, но она все не проходит...

А недавно муж предложил в августе повторить прошлогоднее путешествие в Крым в том же составе. Я пока ответа мужу не дала, но с ужасом представляю, что теперь мы можем «засветиться» по полной программе. Олечке, дочке Олега, уже шесть лет, и она может что-то заподозрить, даже если мы договоримся вести себя крайне сдержанно и очень прилично. Ребенок может догадаться о

наших чувствах по взглядам, улыбкам, каким-то словечкам — ведь любовь невозможно скрыть. А я панически боюсь скандалов и не хочу разводов — ни в своей семье, ни в семье Олега, и не знаю, что мне делать. И не только в августе, но и в дальнейшей жизни.

Рисковать спокойствием супругов и детей не стоит. Ведь, если вы оба единодушно решили уберечь своих родных от скандалов и разводов, значит, вы не готовы к решительным шагам и созданию своей семьи. Может быть, из-за того, что дети — маленькие, может, не хотите травмировать своих супругов, которых считаете ни в чем не виноватыми, а, скорее всего, потому что нашли удобный способ продолжать отношения, никому не делая больно.

Но проводить второй отпуск подряд в той же компании нельзя. Предложите супругу поехать в этом году в другое место. Это даст Вам возможность побыть на отдыхе со своей семьей и самой с собой, ведь муж, наверняка, снова будет увлечен волейболом, а у Вас будет возможность подумать, посмотреть на ситуацию со стороны, взвесить свои чувства и дать Олегу почувствовать разницу между отпуском, проведенным в прошлом году, и нынешним. Это, кстати, хорошая проверка и ваших чувств. Возможно, после отпуска, проведенного врозь, вы оба на что-то решитесь.

Моя мама в 50 лет четвертый раз выходит замуж. Все ее предыдущие мужья (за исключением моего отца-алкоголика, с которым она развелась), умерли: один — от инфаркта, другой — погиб в результате аварии. Мама всегда пользовалась успехом у мужчин. Она красивая, веселая, легкая, интересная в общении и выглядит очень молодо.

А пишу я о ней, потому что завидую. Мне 30, но меня никто еще не позвал замуж. Внешне я выгляжу очень хорошо, но почему-то с мужчинами отношения не складываются. Все мои подруги замужем, у них растут дети, и мы в последнее время созваниваемся совсем редко. Несколько последних лет моей самой лучшей подружкой была мама: мы много с ней говорили по душам, прекрасно проводили время вместе. Теперь и она меня бросает! Говорит, что влюбилась по уши. Я не верю, что в 50 лет можно влюбиться, как в 18. Мне 30, а я уже вижу в мужчинах одни недостатки, а влюбиться, по-моему, вообще не способна. Что мне делать? Неужели придется так и жить — одной?

Естранным, что, имея такую маму, Вы рассуждаете так, будто не ей 50, а Вам. Если Вы так близко с ней общаетесь, то почему не учитесь у нее главному — отношению к жизни? Ведь именно из-за этого она пользуется успехом у мужчин и решается в своем возрасте влюбиться и изменить свою жизнь.

Поллюбить можно в любом возрасте, ведь любовь — это состояние души. А Вы сами обрекаете себя на одиночество не потому, что Вас мама «бросает» — она-то как раз своим четвертым замужеством дает Вам свободу, которой надо пользоваться, чтобы наладить свою личную жизнь и обрести семью.

Не падайте духом. В 30 лет жизнь только начинается, надо только изменить свое отношение к ней. Не ныть и не рассматривать в людях недостатки (их полно у всех), а верить в то, что Вы достойны счастья, и работать над собой.

Вы пишете, что внешне хорошо выглядите, значит, комплексов по поводу своей внешности не испытываете. Наверно, Вы похожи на свою маму. Это за Вас сделала природа. Теперь Вам надо, приложив собственные усилия, стать похожей на маму душой. Берите с нее пример, и всё у Вас сложится хорошо.

Мне 17 лет, я учусь в колледже, выделяюсь среди девочек своей группой внешними данными, активностью, остроумием, а вот юноши наши всегда казались мне какими-то малопетками, пока я не обратила внимание на Стаса! Теперь мы сидим с ним за одной партой, много общаемся, разговариваем, он постоянно делает мне комплименты, замечает, когда у меня новая прическа или одежда, одобряет или критикует, но мягко и не категорично. Мне с ним всегда интересно и так здорово! Мы можем рассказывать друг другу обо всем, и меня это радует, так как свидетельствует о полном доверии...

Но в последнее время он зачем-то стал мне часто говорить о своих девушках, которых он «меняет, как перчатки». Зачем мне это и что это может означать? Я чувствую, что он мне совсем не безразличен, я в него влюбилась и могу многое ему простить, но эти разговоры о каких-то «однодневках» меня очень раздражают. Объясните, если можно, что это может означать.

Одно из двух: или он видит в Вас только друга, с которым может откровенно поделиться событиями своей жизни и переживаниями, и потому считает, что может обсуждать с вами своих девиц, или хочет заставить Вас его преривать к кому-то, кого Вы знаете. Это давно известный прием, и он во

НАЕДИНЕ



бовь. Только не надо торопить события — всему свое время.

Мне уже 17 лет, а из-за маленького роста у меня нет постоянного парня. Со мной знакомятся, несколько раз встречаются, а потом знакомство прекращается из-за того, что мои парни стесняются показать меня своим друзьям: при росте 150 см и субтильном телосложении я похожа на подростка 13-14 лет. Вы, конечно, скажете, что и для меня когда-нибудь найдется пара — я это слышала не раз: и от мамы, и от родственников, и от друзей. Но ждать у моря погоды — не в моих правилах. Подскажите, что мне делать!

Вы считаете себя глубоко несчастной и никому не нужной из-за небольшого роста? А представьте, как себя чувствует мужчина с таким же ростом. И тем не менее, есть много примеров, когда именно такие мужчины не имели отбоя от поклонниц. Чем же они их покорили? Добрым нравом, легким характером, готовностью прийти на помощь, надежностью, порядочностью и, наконец, искрометным чувством юмора.

Значит, и у Вас дело совсем не в росте. Если бы парни негативно реагировали только на него, они бы совсем не обращали на Вас внимания и на пушечный выстрел к Вам не подходили. А они подходят, знакомятся и даже несколько раз с Вами встречаются. Значит, дело не в росте или не только в нем. Мне доводилось встречать пары, в которых рядом с женщинами Ваших параметров были мужчины ростом под два метра и — необыкновенные красавцы.

В чем же дело? Может быть, Вы, опасаясь одиночества, слишком «впиваетесь» в каждого мужчину, который оказывается рядом с Вами, с первых же встреч давая им понять, что эта встреча — судьба, и вы теперь всегда будете вместе? Это очень грубая ошибка. Мужчины больше всего боятся женщин, которые угрожают их свободе, и стараются от них как можно скорее уйти. Проанализируйте свое поведение, слова, намеки... И запомните: даже очень сильно заинтересовавшему Вас мужчине никогда нельзя этого показывать!

Подумайте, о чем вы говорили с парнями, которые обращали на Вас внимание, и прочитайте еще раз строки, в которых говорится о мужчинах маленького роста. Чем они покорили женщин? Вот и Вы попробуйте стать для молодых людей необходимой, как воздух. Может быть, Вам не хватает чувства юмора? А это очень привлекает представителей противоположного пола. Может быть, недостаточно широк круг Ваших интересов? Может

быть, Вы недостаточно начитанны и с Вами скучно, потому что не о чем поговорить?

Не переживайте, все это можно исправить. Поставьте себе цель стать интересной собеседницей, и тщательно работайте над собой. Такая работа приятна и полезна, потому что обязательно принесет свои плоды.

Мне 30 лет. И у меня на всю жизнь одна задушевная подруга Галя. Мы с ней как будто одно целое — у нас никогда не было друг от друга секретов, мы понимаем друг друга с полуслова, всегда во всем поддерживаем друг друга, если надо, защищаем — отношения у нас с ней всегда были прекрасные, мы даже после школы пошли учиться в один вуз. На втором курсе Галя познакомилась с очень интересным парнем, и я искренне была за нее рада — он был очень популярен на курсе и нравился многим. Потом их чувства как-то поостыли, и они расстались. Через некоторое время он стал проявлять интерес ко мне, мы стали встречаться, а после окончания университета поженились. Галя тоже вышла замуж за отличного парня, но дружба наша продолжается и мы часто отмечаем вместе праздники и выезжаем на природу. В последнее время я стала замечать, что Галя с моим мужем ведет себя не так, как просто друзья: говорят какими-то намеками, вспоминают какие-то шутки и «свои» словечки — всё это из того времени, когда они встречались. Но ведь с тех пор прошло много времени! Неужели они хотят возобновить отношения? Или уже возобновили? Я не могу спросить об этом мужа — боюсь этим подогреть его интерес к моей подруге — и молчать тоже не могу. Что мне делать?

Если вы с Галей такие задушевные подруги, как Вы пишете, и у вас нет друг от друга секретов, просто поговорите с ней откровенно. Можете даже задать прямой вопрос. Если между ней и Вашим мужем ничего нет, ей не составит труда спокойно на него ответить. А поскольку Вы знаете Галю давно, то по ее реакции Вы поймете, правду она говорит или нет. И если заподозрите какую-то фальшь, Вам останется только одно: перестать дружить семьями. Не надо искушать бывших влюбленных. А с Галей Вы можете продолжать дружить, встречаясь с глазу на глаз в кафе или дома, когда там нет Вашего мужа.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

многих случаях дает возможность подстегнуть складывающиеся, но застывшие на одном месте отношения.

Вы можете легко это проверить. Достаточно пару раз рассказать ему, как за Вами ухаживает некий молодой человек (лучше — вымышленный), и посмотреть на его реакцию. Если он тоже влюблен в Вас, он обязательно себя проявит. Если будет относиться к Вам так же, как всегда, остановимся на первом варианте и будем дружить.

И в этом, поверьте, нет ничего плохого. С молодым человеком всегда можно поделиться своими переживаниями по поводу подруг или молодых людей, с ним можно пойти в любую компанию, не опасаясь того, что кто-то может проявить к Вам нежелательный интерес...

Такая дружба — приятная и полезная вещь. Она может длиться годами, и все это время Вы не будете чувствовать себя одинокой и, в то же время, будете ощущать полную свободу.

И не надо забывать, что такая дружба со временем вполне может перерасти в лю-

С ПСИХОЛОГОМ



ПРИЧЕСКА С ОБОДКОМ

Хотите настоящую прическу с подиума? Для ее создания вам понадобятся: резинка, тонкий металлический ободок и совсем немного времени.

- Соберите волосы в высокий пучок на макушке.
- Сверните волосы валиком и опустите кончики волос на лоб, имитируя длинную челку.
- Закрепите «челку» ободком и зафиксируйте прическу лаком.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

ДВЕ ЗВЕЗДЫ

Эти прически выполнены на основе простого высокого хвостика. Они несложны в исполнении, а результатом останется довольна любая модница.

СТИЛЬНЫЙ ПУЧОК

Прическа подойдет как для праздничного вечера, так и для работы. Лучше всего она будет смотреться на идеально прямых волосах.

- Тщательно расчешите, выпрямите волосы и соберите их в высокий хвост на макушке.
- Сверните волосы колечком и закрепите шпилькой спереди.
- Нанесите на кончик хвостика средство для укладки (лак или мусс) и разгладьте утюжком.
- Приглажьте выбившиеся волоски и закрепите прическу лаком.





ЕСЛИ У ВАС КРУГЛОЕ ЛИЦО

Неважно, какой у вас вес. Даже худеньким девушкам круглое лицо визуально добавляет пару килограммов. Но есть возможность снивелировать эти несуществующие килограммы, если сделать правильную стрижку.

ВАМ ПОЙДЕТ

● Длинная косая челка ниже бровей придаст лицу более вытянутую овальную форму. Подойдет и челка подлиннее — чуть выше подбородка, разделенная на косой пробор. Ее пряди будут красиво обрамлять лицо с обеих сторон, прикрывая широкие скулы и круглые щечки.

● Асимметричная стрижка или прическа придаст лицу более вытянутую форму благодаря косому пробору и прядям, ниспадающим на лицо.

● Текстурное каре длиной ниже подбородка и до плеч приближает форму лица к овальной. Можно оставлять волосы прямыми, лишь немного придав им объема с помощью укладочных средств, а можно совсем чуть-чуть подкручивать их плойкой, чтобы получились обрамляющие лицо легкие волны.

● Градуированная стрижка на волосах длиной до уровня груди. Ступенчатые «переходы» должны начинаться либо немного выше подбородка, либо ниже него, чтобы не акцентировать вни-

мание на нижней части лица. Волосы можно забирать вверх и назад, но пряди у лица оставлять свободными.

ВАМ НЕ ПОЙДУТ

- Прямой пробор.
- Ровная и короткая челка.
- Волосы длиной ниже уровня груди.
- Короткие волосы и стрижки с горизонтальными линиями.
- Волосы, гладко зачесанные назад.
- Слишком объемные или пышные прически.
- Ярко выраженные локоны и кудри.

Если вы станете правильно стричься и укладывать волосы, прическа будет визуально вытягивать не только ваше лицо, но и фигуру.



ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

Пришла пора свежих ягод и овощей. Маски с ними очень полезны для красоты волос. Не пропустите сезон.



● Разотрите горсть ягод клубники или измельчите блендером в пюре, добавьте 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку кефира и тщательно перемешайте. После мытья головы нанесите смесь на волосы и кожу головы, наденьте шапочку для душа или оберните голову полиэтиленовым пакетом, чтобы маска не стекла. Через 15 минут смойте маску теплой водой.

Фруктовые кислоты, содержащиеся в клубнике, восстанавливают кислотно-щелочной баланс кожи головы и стимулируют выработку естественных увлажняющих масел. Маска подходит для любого типа волос.

● Очистите огурец и натрите его на мелкой терке. Смешайте полученное пюре с 1 ст. ложкой меда. Нанесите маску на чистые сухие волосы, оберните голову полиэтиленовым пакетом и повяжите поверх него легкую косынку. Через 30 минут тщательно смойте маску теплой водой.

Маска витаминизирует, а также увлажняет кожу головы и волосы любого типа.

● Очистите небольшой огурец, хорошо вымойте 4-5 листиков щавеля, пропустите все

через блендер, добавьте 2 ст. ложки обезжиренного кефира или натурального йогурта и перемешайте. Перед мытьем головы нанесите маску на волосы и кожу головы, наденьте шапочку для душа, а сверху оберните голову полотенцем. Через 20 минут вымойте голову чуть теплой водой.

Маска отлично обезжиривает кожу головы и волосы, при этом добавляя им витаминов и питания.

Подготовила Галина УШАКОВА



Лицом к лицу ПИЛИНГ ДЛЯ ОБВЕТРЕННЫХ ГУБ

Если у вас от ветра сохнут и шелушатся губы, один только бальзам не сможет вернуть им мягкость и эластичность. Им требуется еще и легкий пилинг. Нанесите бальзам на губы и осторожно поведите по ним чистой мягкой зубной щеткой. Не травмируя кожу, она снимет верхний шелушащийся слой. А после пилинга нанесите бальзам еще раз.

НАТУРАЛЬНЫЙ ОТБЕЛИВАТЕЛЬ ДЛЯ ЗУБОВ

Не пропустите сезон клубники. В ней много яблочной кислоты, которая снимает желтый налет с зубов, делая их значительно белее. Именно поэтому клубнику считают самым лучшим природным отбеливателем.

Протрите через ситечко крупную ягоду клубники, чтобы удалить семечки, которые могут поранить десны и повредить эмаль зубов. Добавьте к клубничному пюре 0,5 ч. ложки пищевой соды и нанесите смесь щеткой или пальцем на зубы. Через 5 минут прополощите рот и почистите зубы пастой.

Такое мягкое отбеливание можно проводить два-три раза в неделю.

ЛОЖКА НА ТУАЛЕТНОМ СТОЛИКЕ

Мы уже писали, как с помощью обычной ложки можно красиво подвести глаза. Но ложка может помочь не только в этом деле. Поэтому держите ее под рукой.

● Вместо того чтобы втягивать щеки, пытаясь определить место для нанесения румян, просто приложите к щеке ложку выпуклой стороной наружу так, чтобы выступающая скуловая косточка «легла» прямо в ложку, и смело наносите румяна по ее нижней границе.

● Тени в палетке начали крошиться? Утрамбуйте и разгладьте их с помощью выпуклой части ложки.

● Утренние припухлости под глазами тоже легко убрать с помощью ложки. Надо лишь высыпать в пиалу несколько кубиков льда, опускать в лед ложку на несколько секунд, а потом прижимать к отекам местам. Повторите несколько раз, и от отеков не останется и следа.

● У вас все зубы здоровые, с желудком тоже все в порядке, а дыхание несвежее? И в этом случае поможет ложка, но только серебряная. Положите ее вогнутой стороной на язык, как будто вы хотите слизать с нее вкусное варенье, прижмите язык к внутренней поверхности ложки и подержите пару минут.



МАЛИНА СО СЛИВКАМИ

Нам хорошо знакомо словосочетание «клубника со сливками».

Это — изысканный десерт и название карамели. А «малина со сливками» встречается не так часто, хотя такая смесь необычайно полезна и может употребляться не только в пищу, но и для косметических целей. Молочный жир сливок помогает лучше усвоиться витаминам, которые малина содержит в комплексе.

Сладкая душистая ягода, особенно вместе со сливками, способна продлить молодость кожи, питая, увлажняя и отбеливая ее.

ВНИМАНИЕ! Поскольку малина, как любая ярко окрашенная ягода, может вызвать аллергию, обязательно сделайте предварительную пробу на коже запястья. Нанесите немного сока малины на кожу внутренней стороны запястья и подождите 10-15 минут. Даже если у вас нет никакой пищевой реакции на эту ягоду, при прямом контакте с кожей она может вызвать аллергию: не поленитесь сделать пробу.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

1 ст. ложку сливок слегка подогрейте в посуде с теплой водой, залейте ими 1 ч. ложку овсяных хлопьев, дайте набухнуть, добавьте 3-4 размянутых в пюре ягодки малины, перемешайте и нанесите на лицо. Через 15 минут смойте теплой водой.

Маска питает и разглаживает кожу.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Смешайте 1 ч. ложку пюре из малины с 1 ч. ложкой сливок и 0,5 ч. ложки растительного масла. Нанесите маску в несколько приемов, каждый раз дожидаясь, когда подсохнет предыдущий слой. Держите маску на коже еще 5 минут, а затем смойте теплой водой.

Маска тонизирует и омолаживает кожу.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

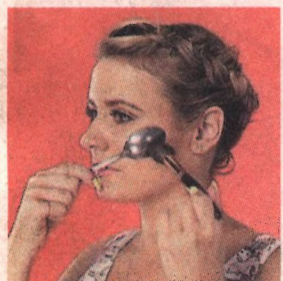
2 ч. ложки сока малины смешайте с 1 ч. ложкой сливок и 0,5 ч. ложки меда, если у вас нет на него аллергии, и нанесите на лицо. Через 10-15 минут смойте маску теплой водой.

Маска увлажняет кожу и разглаживает мелкие морщинки.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Разомните горсть малины, отожмите из нее сок, добавьте в него 5 капель лимонного сока, 2 ст. ложки сливок разведите 4 ст. ложками воды и смешайте с малиновым соком. Смочите в полученной жидкости марлевую салфетку и положите ее на лицо на 15 минут. Затем умойтесь прохладной водой.

Маска освежает, питает и смягчает кожу.



ОТВЕТЫ мамам



Мы живем в далеком Норильске. Очень хочется вывести трехлетнюю дочь на юг, чтобы побегала под солнышком. Но боимся, что для маленького ребенка обилие солнца может быть вредно. Расскажите о пользе и вреде солнца.

Издавна известно о благотворном воздействии УФ-излучения на тонус симпатико-адреналиновой системы. Они способствуют активизации защитных механизмов: повышению уровня неспецифического иммунитета, увеличе-

нию секреции ряда гормональных желез, образованию гистаминов, веществ, обладающих сосудорасширяющим действием, повышающих проницаемость кожных сосудов. УФ-излучение положительно влияет на обмен веществ, улучшает вентиляцию легких, повышает газообмен и потребление кислорода, активизирует деятельность эндокринной системы.

Солнце способствует образованию в организме витамина D, обладающего антиракетическим действием и укрепляющим костно-мышечную систему. Исследования немецких ученых выявили при облучении сыворотки крови увеличение «гормона бодрости», регулирующего эмоциональное состояние. Длительная недостаточность УФ-облучения может иметь неблагоприятное последствие для человеческого организма, называемого «световым голоданием», которое приводит к депрессии, колебаниям настроения и частым вирусным заболеваниям.

Но, загорая, необходимо соблюдать определенную осторожность — особенно у детей. Тщательные меры предосторожности необходимо соблюдать при облучении детей с заболеваниями сердечно-сосудистого аппарата и неустойчивой нервной системы. Возможны поражения кожи в виде фотодерматитов. У светловолосых детей кожа в ответ на УФ-облучение дает острую воспалительную реакцию, практически не заго-

рает и имеет самый высокий риск развития опухоли.

Эти случаи, конечно, очень редки и не являются основными причинами развития болезни, но, в сочетании с другими факторами, вполне могут благоприятствовать развитию раковой патологии.

Как же быть? Как и во всем в жизни, загорая, и взрослым, и детям нужно знать меру, и мера эта несколько различается.

Если у взрослого после обгорания все может закончиться относительно хорошо (за исключением двух-трех дней «скашивания кожи» и развития поствоспалительной гиперпигментации), то ребенок после такой солнечной ванны вполне может оказаться на больничной койке с серьезными ожогами. Детям загорать можно только в определенные часы: до 11 утром и после 18 — вечером, и то не более 15-20 минут. При этом следует обязательно использовать солнцезащитный крем. Нельзя находиться под солнечными лучами сразу после купания, пока на теле не высохла вода: после купания ребенка сразу же следует насухо вытереть полотенцем. Следует также беречь от солнечных лучей глаза и голову ребенка, используя для этого панамы или кепки с солнцезащитными козырьками.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Мне 26 лет. И у меня вирус папилломы человека 18, 16 типов и дисплазия шейки II степени. На все остальные инфекции анализы отрицательные. Лечусь у гинеколога, 2 раза в год хожу на кольпоскопию. У моего молодого человека нет никаких внешних признаков вируса папилломы, но в анализе тоже обнаружены 16 и 18 тип ВПЧ. Все остальные инфекции также отрицательные. Скажите, пожалуйста, нужно ли ему проводить лечение и нужно ли нам использовать презерватив, если инфекция есть у обоих?

На вашу ситуацию есть разные точки зрения. Я выскажу свое мнение. Вредность разных типов ВПЧ у мужчин толком пока не изучена. Отсутствие внешних проявлений на коже и слизистых не говорит об отсутствии изменений эпителия, спровоцированных ВПЧ, например, внутри уретры, на слизистой мочевого пузыря, в тканях предстательной железы. Тут пока больше вопросов, чем ответов. Поэтому, если вирус определяется методом ПЦР, я, как правило, назначаю лечение препаратами интерферонов. Организм в

состоянии изгнать ВПЧ, но сможет ли он сам или ему надо помочь, мы не знаем. Так почему бы не помочь?

По поводу презерватива — однозначно, стоит использовать. Дело в том, что вирус папилломы человека, конечно, проникает через поры презерватива, но количество проникающего ограничивается единичными вирусными частицами, вряд ли достаточными для инфицирования. Поэтому если мы проводим лечение и надеемся на исчезновение вируса, зачем же постоянно получать дополнительные порции от партнера? Исключение в данном случае составляет ситуация, когда планируется беременность. Папилломавирусная инфекция не служит противопоказанием к беременности, так как дожидаться выздоровления от нее можно до глубокой старости.

Мне 28 лет. Недавно начала посещать бассейн, и через месяц начался конъюнктивит. Сама не справилась. Пошла к окулисту. Взяли анализы и поставили диагноз «хламидийный конъюнктивит». Окулист посылает меня к венерологу или гинекологу на обследование. Кроме того, рекомендует обследовать детей (у меня 2 дочки 4 лет). Насколько это правильно? Гигиену я соблюдаю, никакими половыми инфекциями не болела.

Абсолютно правильно, Вашему офтальмологу ставлю «пять» по венерологии! Дело в том, что хламидиоз — многоочаговая инфекция. Хламидии «уважают» цилиндрический эпителий, которым выстланы конъюнктивы, глотка, мочеиспускательный канал и канал шейки матки. Соответственно, при обнаружении хламидийной инфекции одной локализации следует подумать и о других.

Водный путь передачи хламидиоза многими исследователями оспаривался, но никогда полностью и не отрицался. Тем более, что у Вас появился хламидиоз глаз в бассейне.

Однако, это не единственный способ попадания хламидий на конъюнктиву. Возможен перенос из других очагов. Кроме того, нет уверенности, что водным путем инфицируется только глаз, а не шейка матки, например.

Что касается детей, то тактика тоже абсолютна верная. Семейный хламидиоз — не пустой звук, и офтальмологи это знают лучше всех. Вытерли детишки лицо и глазки после умывания инфицированным полотенцем родителей и получили хламидиоз. А маленькие девочки могут получить бытовым и водным путем хламидиоз не только глаз, но и урогенитальный.

Таким образом, дружными рядами и колоннами маршируете на обследование! Будут отрицательные результаты — слава Богу! Будут положительные — пролечитесь вовремя, не дожидаясь осложнений.

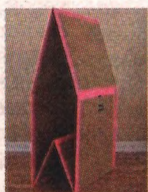
14 Молодой маме МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ

Все мамы знают, как дети хотят иметь свой собственный домик, пусть даже это всего лишь занавеска, прикрывающая стол. Сегодня мы предлагаем вам два проекта домиков, которые можно легко и быстро соорудить для детворы на даче.

● Поскольку родители привозят детей на дачу, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе, предлагаем выбрать высокое дерево, на ветки которого можно будет повесить

домик-шатер. Вам понадобится обруч хула-хуп самого большого диаметра или просто свернутый в кольцо отрезок шланга и закрепленный хомутами. Привяжите к нему веревку, чтобы с ее помощью закрепить кольцо на ветке. Старую простыню или штору узким краем оберните вокруг кольца и зашейте. Роль пола в таком домике-шатре будет выполнять постеленное на траву покрывало или туристическая «пенка».

● На случай дождливой погоды домик в доме легко смастерить из обычных фасовочных картонных ящиков, скрепив их скотчем. Когда будете прикреплять заднюю стенку и пол домика, проследите, чтобы картонки складывались внутрь. Тогда домик можно будет складывать и убирать, чтобы он не занимал постоянно место в комнате.



ГОНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ...

Наверняка, у ваших детей и внуков есть на даче друзья-соседи, с которыми они играют, катаются на велосипедах, устраивают соревнования.

Большим успехом у детей младшего школьного возраста пользуются гонки на банках. Вам понадобятся на каждого ребенка по две жестяные банки из-под консервов диаметром не менее 10 см. В таких обычно продают консервированные фрукты (персики, ананасы). В бортиках банок следует просверлить по две дырки, протянуть в них и привязать веревки такой длины, чтобы ребенок смог держать их в руках. Используя банки, как ходули, надо уметь дойти от старта до финиша — 4-5 метров.

Этот способ передвижения развивает у детей координацию движений, умение согласовывать движения рук и ног.

ВНИМАНИЕ! Прежде чем устраивать соревнования, научите малышей ходить на банках-ходулях и дайте им хорошенько потренироваться. Помните, что для таких упражнений следует надевать обувь с плотной твердой подошвой. А сами соревнования устраивать на ровном и твердом покрытии.



...И КОМАНДНЫЕ

Почти лыжные командные гонки — привлечение, которое нравится не только маленьким детям, но и подросткам. Оно воспитывает командный дух и скоординированность действий сразу нескольких людей.

Вам потребуются для одной команды две доски шириной 17-20 см и длиной 1-1,5 м. Просверлите, отступив от края доски 15-20 см, две дырки почти у кромки, протяните и привяжите к ним веревки. Отступите 40-50 см и просверлите очередную пару дырок.

Смысл соревнования в том, чтобы несколько человек, стоящих на досках друг за другом и держа в руках веревки, передвигали эти доски либо двигая их как лыжи, либо, поднимая на одну высоту веревки с одной стороны, переставляли доски вперед по очереди. Чем слаженнее действует команда, тем больше у нее шансов победить.

СЛОВА, СЛОВА — ОДНИ СЛОВА

Как радуются родители, когда их кроха начинает разговаривать, да не просто отдельными словами, а предложениями. С какой гордостью они демонстрируют его умение всем желающим. Радуются большому словарному запасу и прочат славное ученическое будущее. А потом ребенок вырастает в маленького «взрослого», способного рассуждать на любую тему, идет в школу и, оказываясь, что для успешной учебы одного умения красиво и складно рассуждать мало. К сожалению, раннее и быстрое речевое развитие часто тормозит образное мышление и воображение ребенка, умение строить логические цепочки.

Вот такой, вот, парадокс. Научившись складно говорить, ребенок не умеет вообразить себе то, о чем он рассказывает. Чаще всего у таких разговорчивых детей бывают большие трудности с изучением математики и окружающего мира. И в этом нет ничего удивительного. Многим родителям не хватает времени на игры с ребенком, совместное рисование или лепку. А поговорить можно и по дороге в детский сад, и во время купания, и перед сном.

Как проверить, не страдает ли ваше чадо излишним вербализмом? Именно так называют это явление психологи. Попросите его нарисовать то, что он видел, когда вы ходили гулять в парк, были в цирке или зоопарке. Если услышите в ответ: «Давай, я тебе лучше расскажу», пора бить тревогу. Это может означать, что за словами, которые произносит ваш малыш, нет образов. Он не обращает внимание на расположение людей и предметов относительно друг друга, не соизмеряет их размеры, не видит картину жизни в целом. Как же исправить ситуацию? Отдать на время предпочтение не разговорам и чтению книг, а рисованию, лепке, изготовлению простейших поделок. Конечно, первое время малышу, который привык говорить, а не действовать, будет трудно, он станет сопротивляться новым видам деятельности. Начните читать новую книгу, но не показывайте картинок, попросите нарисовать героев, как ребенок их видит. Не дочитывайте сказку до конца, пусть малыш нарисует, чем, по его мнению, она закончится. Дайте краски и попросите нарисовать «радость», «веселье», «грусть». Чем больше времени вы станете посвящать работам, связанным с мелкой моторикой, тем лучше будет его образное и абстрактное мышление, тем гармоничнее ваш ребенок будет развиваться и ему будет проще учиться в школе.

Подготовила Галина УШАКОВА



ОТПУСК: ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Перефразируя Павку Корчагина, можно сказать, что отпуск дается нам один раз (в году) и провести его надо так, чтобы не было мучительно больно (от неумеренного пребывания на солнце, экстремального отдыха с экстремальными последствиями и т. д.), чтобы не жгла обида за неудачно потраченные средства и чтобы, выйдя первый день на работу, был повод сказать коллегам: «Отпуск — это что-то невероятное!...». Но чтобы сложилось именно так, чтобы время отпуска оказалось временем настоящего отдыха, обилия впечатлений и приятных эмоций, надо не допускать со своей стороны противопоказанных для отпуска поступков....

ЗДОРОВЬЕ

Прежде всего, если ситуация со здоровьем у вас среднестатистическая и нет ярко выраженной нужды для прохождения процедур, сдачи анализов и сидения в очередях к любимому лечащему врачу, сделайте своему организму предложение, от которого он едва ли сможет отказаться, как то: солнце, воздух и вода. Возможно, именно этого ему больше всего и не хватает, чтобы вы перешли из разряда «среднестатистически здоров» в разряд «высокоиммунитетно здоров». Итак, **противопоказание первое:** люди в белых халатах — неподходящая компания для отпуска!

А, вот, визит к гинекологу-стоматологу обязательен — естественно, перед отпуском! — особенно если вы собираетесь передислоцировать свое жаждущее отдыха тело в дальние края!..

ЕДА

«А»х, диета! Да бросьте! пытку эту!.. — слова из забытой песенки почти полувековой давности необычайно актуальны для тех, кто долго готовил свой внешний вид для публичной демонстрации в отпуске: лето-пляж-кафе, шортики-топики-сарафанчики кисейно-прозрачные и т. д.

Не мучайте себя диетическим воздержанием — выстрадавшая вами в борьбе за нее красота не покинет вас, если вы будете просто соблюдать разумную меру, налегать не на диван, а на свежие фрукты-овощи. Тогда вам и «шашлычок под коньячок» окажется классным очень и, кроме хорошего настроения и пользы, никакого вреда не принесет.

Таким образом, **противопоказание второе:** диета в отпуске — отпуск на ветер! Компенсируйте поступление «лишних» калорий пеше- и бегоактивностью — не пожалейте!

Исключение: поездка в экзотическую страну. Но и там должно действовать правило: блюда национальной кухни, будь то живые трепанги, жареные миссурийские кузнечики в соевом соусе или тутовый шелкопряд на шпажках, хороши в меру!

ДЕНЬГИ

Очень важно запланированные на отпуск средства не потратить на другие цели. Даже если вы приобретете какую-то вещь или предмет мебели, или еще что-то, о чем давно мечтали, поверьте — радость ваша от желанного приобретения еще долго будет слегка омрачаться воспоминанием о, мягко говоря, неполноценном отпуске. А ведь вы наверняка долго к нему готовились, может, даже мысленно «проживали» его, заранее наслаждаясь. И тут вдруг окажется, что наслаждений удалось «отхватить» лишь наполовину?! Так что, **противопоказание третье:** отпускной бюджет не подлежит оптимизации и реструктуризации, что в переводе на нормальный язык означает: «Даже не думай!»

И-ради бога, не надо одалживать свои отпускные деньги подруге, которой в последний момент оказалось не на что съездить на столь любимый ею венецианский карнавал!..

КОМФОРТ

Даже если все, и вы в том числе, привыкли к тому, что на работе — в офисе, на корпоративах — вы всегда остаетесь безупречной «иконкой стиля» и вам это нравится, в отпуске позвольте себе расслабиться. Пусть ваше тело почувствует волю, вслед за ним в полет отправится душа. Конечно, если вам предстоит выход в театр или вечер в ресторане, без соответствующего «прикида» и прически не обойтись. Но в остальное время спортивный стиль будет самое то. Кстати, кто вам сказал, что ваш «спортивный образ» не является частью «иконы стиля»?! Поэтому смело укладывайте в чемодан что-то такое легкое, спортивное, а главное — комфортное!

Формулируем **противопоказание четвертое:** никаких стеснений себя и своих движений — ни обувью, ни одеждой!

ОБЩЕНИЕ

Категорически нежелательно для вас, желающей «отдохнуть и насладиться», отправляться куда-нибудь с под-

ругой — вашей полной противоположностью по образу жизни, характера и темперамента. Например, вы — «сова», она — «жаворонок» (или наоборот), вы «активистка», она — «лежачий камень» (или наоборот), вы — любительница ярких и шумных развлечений, она — тихая зануда (или наоборот, но это вряд ли!). Поверьте: в этом случае отпуск будет испорчен со стопроцентной гарантией. Особенно тоскливые последствия такого необдуманного решения вас будут ожидать в новых местах или за границей, где вы никогда не знаете, поскольку в этом случае сменить «партнера по жилью и времяпрепровождению» будет весьма проблематично... Отсюда вытекает **противопоказание пятое:** не относитесь к выбору компаньонки легкомысленно, помните: отпускник, как и сапер, ошибается один раз!

ЗНАКОМСТВО

И, совершенно, быть может, неожиданно, стоит добавить такой важный «отпускной» момент, как знакомство. Подразумевается, конечно, что вы покинули родные пенаты и проводите свой отпуск вдаль от дома и что вы, естественно, незамужем.

Уж сколько раз твердили миру, что курортный роман — вещь малоперспективная в плане долгосрочной перспективы. Поэтому, на наш взгляд, романчик хорош лишь в том случае, если вам нужен адреналин, горячие (потому что не надолго!) страсти и бурные (то же самое!) эмоции. Не ищите в отпуске мужей, не ловите на живца одиноко блуждающую в океане неженатую единицу мужского пола: чаще всего они, как назло, водятся в других океанах!.. Зачем вам пустые хлопоты, как говорят цыганки, и утраченные иллюзии, как говаривал старина Бальзак — останетесь, скорее всего, с тем же, с чем и были, плюс — головная боль. В широком смысле слова...

Но как противопоказание к отпуску знакомство мы не даем. Все-таки, кто ж его знает, где счастье-то ждет?!



СОХРАНИТЬ ЛИЦО

Какие бы сюрпризы ни преподносила нам жизнь, выглядеть «на все сто» хочется всегда. Даже если это не так легко. Например, проснувшись утром, вы поняли, что сегодня — не ваш день, а нужно быть на высоте, потому что вам предстоит ответственное мероприятие, свадьба лучшей подруги или выпускной младшей сестры. Не волнуйтесь, мы подскажем вам, как выглядеть наилучшим образом, если...

...ВЫ НЕ ВЫСПАЛИСЬ

Промучившись полночи от бессонницы, наутро совсем нет сил задумываться о своем внешнем виде. Но стоит посвятить своей красоте полчаса, и вы почувствуете себя гораздо лучше.

УХОД. Первым делом отправляйтесь в ванную и взбодрите свою кожу контрастным умыванием горячей и холодной водой. Протирание лица кусочком льда также окажет благотворный эффект. После бессонной ночи ваша кожа так же, как и вы, нуждается в средствах с кофеином — выбирайте сыворотку или крем с этим компонентом, который поможет вам снять отеки. Чтобы освежить цвет лица, можно сделать отбеливающую экспресс-маску с моментальным эффектом: порежьте небольшой пучок листьев петрушки, истолките пестиком, чтобы петрушка дала сок, и добавьте немного сметаны. Нанесите смесь на лицо ровным слоем и подержите минут 10.

МАКИЯЖ. Многие считают, что бледность после недосыпа можно компенсировать ярким макияжем, однако это большая ошибка. Насыщенные оттенки способны свести на «нет» все ваши предыдущие усилия и только подчеркнуть серый оттенок кожи и темные круги под глазами. Поэтому выбирайте только светлые оттенки тонального крема. Подводка для глаз — лучше коричневого или серого цветов, тени и румяна — персиковых тонов, а вот помаду можно использовать и поярче — натуральных оттенков розового цвета.

SOS-СРЕДСТВО: консилер. Нанесите немного консилера на кожу вокруг глаз — ближе к переносице, не трогая кожу под внешним краем глаз. Визажисты фирмы Guerlain советуют также наносить консилер и на носогубные складки, маскируя недостатки в этой области. Выбирать консилер нужно на тон светлее оттенка кожи.



...ВЫ РАССТАЛИСЬ С ЛЮБИМЫМ

Он ушел, а с ним — и вся радость жизни... Вы подавлены, растеряны, и

все ваше горе написано у вас на лице. А нужно идти к подруге на свадьбу... Нельзя портить настроение окружающим своим унылым видом. Беремся за дело!

УХОД. От килограммов сладостей под глазами образовались мешки, от постоянного вытирания слез кожа высохла и стала тонкой, как пергамент. В таком состоянии личную жизнь не наладить, а вдруг именно сегодня вы встретите героя своего нового романа? Чтобы избавиться от наследия прошлого, для начала подружитесь с гиалуроновой кислотой — это средство разглаживает кожу, вернет ей молодость и блеск. Выбирайте кремы, маски и сыворотки с этим «эликсиром молодости» или «уколом красоты» и используйте их ежедневно, пока кожа не придет в чувство. Снять раздражение и избавиться от шелушения поможет термальная вода. Для этого во французских спа-салонах используют такие успокаивающие компрессы: распылите термальную воду на лицо и оставьте до полного высыхания. Повторите процедуру 3-4 раза, после чего нанесите увлажняющий крем.

МАКИЯЖ. Даже если вы чувствуете себя одиноко, ваше лицо может излучать уверенность и беззаботность. Для этого нанесите на верхние веки светло-персиковые тени с мерцающим эффектом, дополните макияж глаз одним слоем черной водостойкой туши, которая сможет выдержать внезапно нахлынувшие слезы. Розовый или коралловый блеск для губ придаст лицу яркость и свежесть.

SOS-СРЕДСТВО: 1) хайлайтер — с его помощью можно подправить макияж, замаскировать круги под глазами и покраснения, 2) бронзانت — незаменимое средство, чтобы избавить кожу от бледности.



тени близкого оттенка к цвету кожи — они визуальнo скроют покраснение глаз.

SOS-СРЕДСТВО: праймер под макияж для маскировки покраснений.

ствиям и очень легко краснеет. С этой проблемой можно справиться, используя специальные кремы против купероза (расширения сосудов) с витамином К. И все же враг номер один для «беременной» кожи — солнце. УФ-лучи вызывают пигментацию, оставляя на лице неприятные коричневые пятна. Поэтому перед выходом на улицу не забудьте нанести крем с SPF не менее 30.

МАКИЯЖ. От тонального крема лучше отказаться совсем, чтобы не создавать коже дополнительных проблем. Для маскировки прыщиков и покраснений можно воспользоваться консилером. Припудривать лицо тоже лучше только там, где необходимо — например, блестящий подбородок или лоб. Румяна в коричневых тонах, которые также называют скульптурирующими, добавляют округлившемуся лицу изящности. Нанесите их под скулы кистью из натурального ворса, двигаясь от мочки уха к краю губ, и растушуйте. Из-за недостатка кальция и витаминов губы могут потрескаться, поэтому лучше отказаться от стойких помад, которые сильно сушат губы. Выбирайте блеск или увлажняющую помаду. Нередко у будущих мам меняется форма лица, скулы становятся шире и даже появляется второй подбородок. Если это временное явление случилось и с вами, не стоит акцентировать внимание на губах. Вместо яркого выберите нейтральный тон помады. Ресницы слишком длинными не бывают, поэтому, чтобы раскрыть взгляд и сделать его более выразительным, нанесите два слоя черной туши, а для вечернего выхода можно и три. Но при этом обязательно дайте высохнуть предыдущему слою, прежде чем накладывать следующий, иначе ресницы склеятся. Поскольку в это время женский организм более восприимчив к инфекциям, лучше на время отказаться от водостойкой туши и подводки для глаз. Водостойкие средства очень трудно удалить, и мелкие частички туши и подводки все равно останутся на коже, что может привести к конъюнктивиту. Лучше использовать гипоаллергенную тушь и карандаш для глаз.

SOS-СРЕДСТВО: поскольку во время беременности истощаются резервы организма, используйте кремы и сыворотки, стимулирующие выработку коллагена (ищите на упаковках такие компоненты, как пептиды, ретинол, АНА-кислоты, витамины С и Е, фосфолипиды, керамиды, ресвератрол, ниацинамид и линолевая кислота).

Добавьте ко всем этим советам улыбку, хорошее настроение, несмотря ни на что, будьте уверены в себе и тогда вы будете выглядеть настоящей красавицей — в любом случае!

...ВАМ НЕЗДОРОВИТСЯ

Вы простудились, у вас обострилось хроническое заболевание или вы просто плохо себя чувствуете. Во время болезни организм использует все свои ресурсы для выздоровления, что сказывается на состоянии кожи, ведь ей совсем не достается питательных веществ. Поэтому она быстро теряет влагу, истончается, а цвет лица ухудшается. Что делать?

УХОД. В этот период вам подойдут средства, богатые витаминами и минералами, которые питают кожу и заряжают ее энергией. Особенно незаменимы те, которые к тому же стимулируют обновление клеток, например, кремы и сыворотки с витамином С. Прекрасными восстанавливающими и очищающими от вредных веществ свойствами являются и такие компоненты, как экстракт спирулины и маточное молочко.

МАКИЯЖ. Если нет возможности Мостаться дома, и вам придется выходить в свет, позаботьтесь о том, чтобы хорошо выглядеть. Во время простуды кожа вокруг носа краснеет и сохнет, поэтому нанесите на эту область немного хайлайтера и растушуйте. На всю поверхность лица нанесите тональный крем плотной текстуры, желательнo для сухой кожи. Кремовые румяна добавят лицу свежести. Для макияжа глаз используйте золотистые и перламутровые

...ЕСЛИ ВЫ БЕРЕМЕННЫ

Ожидание ребенка — один из самых счастливых периодов жизни женщины, но вряд ли его можно назвать простым. Чем ближе роды, тем меньше сил остается у будущей мамы на поддержание своей красоты. Гормональные изменения также не способствуют идеальному состоянию кожи. Результат, как говорится, «на лице» — высыпания, покраснения, воспаления, отеки.

УХОД. Особенность кожи во время беременности в том, что она сильно теряет влагу, поэтому ее постоянно нужно увлажнять. Однако одновременно может наблюдаться гиперфункция сальных желез, при этом лишний жир скапливается в порах и закрывает их, создавая благоприятные условия для размножения бактерий и образования воспалительных процессов. В результате даже у женщин с сухой кожей могут появиться прыщи. В этом случае подойдет крем с салициловой кислотой, который нужно наносить точечно — на место высыпания. Кроме того, в этот период кожа чувствительна к внешним воздей-

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ, или репейник

Arctium lappa L.

Л

опух большой или репейник — двулетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, высотой от 60 см до 1,5 м, с крупным мясистым стержневым корнем. Стебли прямостоячие, ребристые, листья сердцевидно-яйцевидные, очень крупные, достигают 0,5 м в длину и почти столько же в ширину. В первый год растение развивает прикорневые листья, на второй год — дает стебли, цветет в июле-августе и после созревания плодов (в августе-сентябре) отмирает.

Целебные свойства лопуха известны с глубокими древностями, и сейчас в отечественной народной медицине он применяется при почечно-каменной болезни, диабете, подагре, ревматизме, водянке, геморрое, рахите и золотухе, фурункулезе, хронической экземе, запоре, при отравлении ртутными препаратами, онкологических заболеваниях.

В корнях лопуха содержатся: инулин, эфирное масло, органические кислоты, горечи, фиостерин, смолы, слизи, жироподобные и дубильные вещества.

Корни лопуха заготавливают в конце лета и осенью, когда растения уже отцвели. Чтобы сохранить целебные свойства, корень рекомендуют не обмывать, а немного подсушить, очистить щеткой, разрезать вдоль и высушить (в печи или духовке).

● **Для лечения экземы** народная медицина советует смешать по 1 ст. ложке измельченного корня лопуха и корня одуванчика, залить 3 стаканами воды и настаивать ночь. Утром настой прокипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

● **Для лечения гастрита** в течение недели порошок из корня лопуха настаивают на равных частях спирта и меда в течение 2 недель, затем процеживают и принимают 3 раза в день по 1 ст. ложке до еды.

● **При подагре** 1 ст. ложку сухих корней залить 3 стаканами кипятка, дать настояться, укутав, в течение 2 часов, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

● **При ревматизме** смешать по 20 г измельченных корней лопуха и девясила, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● **Для лечения миомы или фибромиомы** понадобятся корни двухлетнего лопуха. Их промывают, мелко нарезают и сушат на сквозняке в тени. Затем измельчают в порошок. 1 ч. ложку порошка заливают 2 стаканами кипятка в термосе и настаивают в течение 12 часов. Процеживают и принимают по 0,5 стакана 4 раза в день в течение 1 месяца. После 10-дневного перерыва продолжают принимать до выздоровления.

● **При сахарном диабете** и в качестве мочегонного 1 ст. ложку измельченного корня заливают 1 стаканом кипятка, доводят до кипения, кипятят 10 минут, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

● **При анемии** этот же отвар принимают как разовую дозу.

● **При панкреатите** 2 ст. ложки измельченного корня заливают 3 стаканами кипятка, настаивают ночь, процеживают и выпивают в 4 приема за день перед едой.

● **При кишечном кровотечении** 1 ст. ложку сухих корней заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают горячим по 0,5 стакана 2-4 раза в день.

● **При аденоме предстательной железы** 1 ст. ложку измельченного корня варят 10 минут в 0,5 л воды, процеживают и пьют по 0,25 стакана 4 раза в день перед едой.

● **При ревматических болях в костях** 60 г корня настаивают ночь в 1 л кипятка. Используют настой для компрессов.

● **При остеохондрозе** к больному месту прикладывают свежий лист лопуха нижней пушистой стороной, фиксируют повязкой и оставляют на ночь.

● **При тромбозе и трофических язвах** 30 г свежих корней настаивают сутки в 0,5 стакана подсолнечного масла, затем варят 15 минут на малом огне, процеживают и смазывают раны.

● **При экземе** принимают до еды 70-100 мл сока, отжатого из свежих мо-

лодых листьев лопуха с медом (10:1).

● **При аллергической экземе** 2 стакана измельченного корня лопуха прокипятить в 10 л воды. В теплом отваре смочить сложенную вчетверо простыню, отжать, обернуть ею тело от подмышек до щиколоток, хорошо укутать больного одеялом и уложить на 2 ча-

са в постель. Если уснет, простыню снять после пробуждения. Процедуру повторять 6 вечеров подряд. Затем сделать перерыв на 1 день и снова повторять в течение 6 вечеров. Делать обертывания до тех пор, пока не очистится кожа и на теле не появится легкая сыпь, которая быстро исчезает.

● **При колите, холецистите, желчно-каменной, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью, геморрое** 20 г сухого измельченного корня залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, отжать, процедить, довести объем до исходного и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

● **Старинное слабительное средство:** комок зрелых репьев размером в полкулака залить 1 стаканом кипятка. Парить в печи 2 часа, процедить и теплым выпить в 1 прием.

● **При воспалительных процессах в почках** принимают отвар корней: 4 ст. ложки сухого измельченного сырья заливают 4 стаканами воды, кипятят до уменьшения объема наполовину, процеживают, добавляют 2-3 ст. ложки меда. Пьют по 1 стакану 3 раза в день.

● **При раке желудка и пищевода** пьют сок из всего растения по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды. На зиму сок можно консервировать: смешать в равной пропорции с водкой и держать в темном прохладном месте.

● Свежий корень очищают, промывают, натирают на мелкой терке. Ежедневно принимают с пищей.

● В бутылку, содержащую 200 мл водки, засыпают 50 г измельченного в порошок сухого корня, плотно закрывают, хорошо взбалтывают и настаивают 10 дней в темном месте, периодически встряхивая содержимое.

Процеживают, отжимают и хранят в темном прохладном месте. Пьют по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

● **При раке кожи** втирают такую же настойку в больное место.

● **При раке матки и пищевода** принимают внутрь настой или отвар из корней, приготовленных в концентрации 1:10, по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

● **При онкологических заболеваниях разной локализации** пьют отвар соцветий лопуха большого, заваривая их, как чай (8-10 цветков на 1 стакан кипятка). Принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.





ЧЕГО МЫ НЕ ЗНАЕМ ОБ ОГУРЦАХ

Огурцы — растения очень теплолюбивые. И те, кто выращивает эти всем знакомые овощи, всегда должны об этом помнить. Наилучший рост и интенсивное развитие происходит только в том случае, если температура почвы будет не ниже 15°. Особенно чувствительна к температуре корневая система огурца. Усваивающая способность корней интенсивно «работает» при температуре от 20 до 30°, а если температура опускается ниже 15°, ростовые процессы прекращаются: не происходит поглощения воды и питательных растворов, наступает физиологическая засуха, и растение через некоторое время погибает. Корневая система огурца устроена так, что она хорошо усваивает питательные вещества только из растворов слабой концентрации.

Помните, что, подкармливая растения навозной жижей, ее разбавляют водой вдвое больше обычного.

Для выращивания огурцов выбирают самое светлое место. Грядку желательно делать высокой, чтобы внизу заложить различные отходы: сухие листья, траву, компост, если есть, навоз и т. д. В этом случае земля будет подогреваться дополнительно снизу. Слой земли на грядке насыпают толщиной 20–25 см. В северных районах такие утепленные грядки делают на свежем навозе.

● Простое устройство из железной бочки, которое применяют некоторые огородники на своих участках, создает прекрасные температурные условия для корней.

Низ бочки загружают мусором, на него насыпают слой питательной земли высотой 30–40 см. Для создания оптимальной влажности (70–80%) на бочку надевают колпак из пленки, для этого по краям бочки выставляют 4 полуметровые рейки.

● Вторая «тепличка», требующая наличия металлической или деревянной бочки, еще проще.

Бочку немного прикопайте, чтобы было удобно работать с растениями. Нижнюю ее половину заполните любым мусором, измельченными ветками, опилками и т. д. Сверху насыпьте питательную землю с добавлением перегноя и торфа. Устройте пять лунок по окружности и одну в центре. Посейте в них по два семечка с тем, чтобы в дальнейшем оставить одно растение — более крепкое и здоровое. Установите шесть высоких

кольев соответственно лункам. Они будут служить опорой и для огуречных плетей, и для колпака из пленки. Колпак надевают на колья и завязывают резинкой на бочке. На нем прорезают карман с клапаном.

Недостатки:

— в жаркие дни бочка может раскаляться под солнцем, поэтому ее необходимо будет притенять или завешивать влажной тканью.

— в ней могут завестись муравьи.

● Можно установить и самую простую тепличку — на дугах. Ухаживая за растениями, будьте внимательны. Поливайте огурцы из шланга так, чтобы вода лилась на растения самотеком, без напора, во избежание размывания почвы.

И главное правило для хорошего урожая: всегда поливайте огурцы теплой водой.

КОГДА ЦВЕТЕТ ПАПОРОТНИК

В ночь на Ивана Купалу зацветает папоротник. Яркий красный цветок светится под лунным светом волшебным огнем. Тот, кто его увидит, будет счастливым.

В старину деревенские девушки шли ночью в лес, чтобы увидеть эти цветы.

Но это — красивая легенда, на самом деле папоротники не цветут: они и без того необыкновенно красивы.

Папоротники — очень древние растения. Одно это уже привлекает садоводов. Но у них есть масса и других положительных свойств.

Они очень красивы. Их листья поднимаются прямо от земли: резные и ажурные, темно-зеленые или светлые — в зависимости от вида. Они удобны в культуре, так как не

требуют особого ухода, могут расти как на освещенных участках, так и в тенистых местах. Быстро и хорошо размножаются: одни при помощи спор, другие — корневыми отрезками.

Листья папоротников называют ваями. Ваи у разных видов бывают разной длины: от 50 до 80 см, а есть и совсем карликовые — их выращивают в комнатных условиях.

В садах папоротники высаживают в разных местах: на альпийских горках, у водоемов, в хвойных садах. Из них можно создавать композиции, сочетая с другими растениями. Попробуйте посадить папоротник рядом с хостой, и вы поймете, какую красоту можно вырастить в своем саду. А если при этом вам удастся для ярко-красного фона использовать невысокие цветущие растения — например, сальвию или петунию — от этой клумбы невозможно будет оторвать взгляд. В качестве фона можно взять низкорослую лилию и другие невысокие цветы.

Подготовила
Елена ФРОЛОВА





ВИЛКИ ПОМОГУТ

Чтобы защитить недавно высаженные ростки и еще неокрепшую рассаду от домашних животных, которых вы привезли с собой на дачу, а также от тех, что живут в природе, воткните в грядки рядом с молодыми растениями обычные пластиковые вилки остриями вверх. Они не слишком острые, поэтому отпугнут животных, не поранив их. К тому же, белые зубчики вилок будут хорошо видны даже в темноте, значит, на вашу рассаду никто из «зверей» не наткнется ночью.



МОЖНО — В КОСТЕР, А МОЖНО — НА ДИВАН

После летней обрезки или выпиливания старых деревьев не торопитесь превращать крупные ветки в дым. Конечно, дрова из фруктовых деревьев — отличное топливо для приготовления или копчения еды. Но до того, как превратиться в дрова, они еще могут послужить вам в другом качестве.

Из крупных относительно прямых веток можно соорудить замечательную скамейку. Не забудьте сначала ошкурить ветки, а потом, для лучшей сохранности древесины, покрыть скамейку лаком.



ГРЯДКИ-ЯЩИКИ

Часто вижу, как в Европе используют для выращивания огородных культур вместо привычных нам грядок большие ящики. За посадками легко ухаживать: не надо наклоняться и подойти можно с любой стороны. Пространство между ящиками обычно засыпано гравием или опилками, поэтому на огороде нет грязи даже в дождливую погоду. Очень хочу устроить на своем огороде несколько таких грядок. Вот только не знаю, достаточно ли будет просто сколотить раму, поставить на землю и засыпать почвой. Или у этих «конструкций» есть какие-то дополнительные тонкости?

Вы забыли еще об одном достоинстве таких грядок. Особенно хороши они на старых участках, где почва уже настолько истощилась, что не спасает даже внесение удобрений. Невозможно исправить почву на всем участке. А в каждую отдельную взятую грядку-ящик можно засыпать удобренную почву и даже с тем уровнем кислотности, который нужен для определенных растений. Почва в таких грядках дольше не истощается, так как удобрения не уходят в землю.

Именно поэтому недостаточно просто поставить на землю деревянную раму и посадить в нее растения. Если Вы хотите сделать только рамы без дна, значит, почву под ними следует выровнять и накрыть газетами в несколько слоев, чтобы на грядке не вылезли сорняки. Затем установите раму, застелите всю ее внутреннюю поверхность плотным полиэтиленом, чтобы вода и удобрения оставались на месте, и только потом засыпайте почвой.

Если Вы хотите соорудить грядки в виде ящиков с дном, то его следует защитить от гниения не только изнутри, закрыв полиэтиленом, но и снаружи. Для чего надо приподнять дно над уровнем почвы, поставив на кирпичи или блоки.

Все знают, что со временем древесина, которая находится под открытым небом, портится. Чтобы предохранить ее, выстелив внутреннюю поверхность полиэтиленом, заверните его немого наружу. Полностью закрывать раму снаружи нельзя, это нарушит аэрацию воздуха в грядке.

ВНИМАНИЕ! Если Вы никогда не имели дела с такими грядками, не торопитесь поливать их, как обычные. Не забывайте, что влага из таких грядок может только испаряться, она не уходит в землю, поэтому воды для полива требуется гораздо меньше.

ГРЯДКА В ЛЮБОМ МЕСТЕ

Дачники часто жалуются на нехватку площади под посевы. Ведь на участке хочется иметь не только полноценный огород, но и ягодный кустарник, плодовые деревья, цветы. А чем старше становятся кусты и деревья, тем меньше остается земли под огородные культуры. Но только не у тех, кто умеет приспособить под выращивание зелени и овощей места, казалось бы совсем для этого не подходящие.

● Любой цветочный горшок большого размера годится не только под комнатные растения, но и под кусты баклажанов, перца, помидоров. А поставить их можно у стены дома, где обычную грядку не разобьешь.

● Временную грядку можно соорудить даже из обычного мешка из-под сахара. Надо лишь зашить у него открытый край, застрочить наискось углы, чтобы он держал форму, и вырезать одну из широких боковых поверхностей. Край отреза следует подвернуть и вставить в них металлические прутья или штапик, чтобы они держали форму грядки. Останется лишь найти для импровизированной грядки место, заполнить емкость почвой и высадить овощные растения, зелень или однолетние цветы.

● С таким же успехом временной переносной грядкой могут служить большие глубокие прямоугольные пластиковые тазы или обычные полиэтиленовые мешки для строительного мусора.

Достоинство всех этих нестандартных грядок в том, что их можно разместить в любом удобном для вас месте, можно даже повесить, а вместо емкостей для них использовать практически любые подручные предметы.



Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА



САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ С КУРИЦЕЙ

Вымойте и обсушите большую упаковку салата микс. Отварную куриную грудку порежьте кубиками, половинку красной луковицы нашинкуйте тонкой соломкой, 100 г голубого сыра крупно раскрошите. Порежьте кубиками 1 очищенный киви и 1 небольшое зеленое яблоко. Порежьте пополам 250 г крупной клубники или возьмите клубнику среднего размера целиком. Все ингредиенты перемешайте, полейте натуральным йогуртом, смешанным по вкусу с лимонным соком, по желанию украсьте ломтиками авокадо.



САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ПОМИДОРАМИ

Отцедите от заливки по банке красной и белой фасоли в собственном соку. Очень мелкими кубиками порежьте небольшую луковицу, измельчите 1 зубок чеснока и пучок листиков петрушки. Порежьте на 4 части 0,5 кг помидорчиков черри или на небольшие кусочки 3 крупных помидора, предварительно освободив их от семян. Соедините фасоль, лук, зелень, помидоры, перемешайте и заправьте смесью уксуса, горчицы и растительного масла. Заправку предварительно попробуйте и при необходимости добавьте соль и сахар.



ВЕНГЕРСКИЙ ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ

Очистите 3-4 свежих огурца, натрите их на терке для чипсов или порежьте на очень тонкие кружочки. Посолите, сбрызните лимонным соком и дайте постоять 5-10 минут. Затем выложите огурцы на дуршлаг, чтобы стек выделившийся сок. Добавьте измельченный чеснок и немного натурального йогурта, чтобы ломтики огурца были только смазаны им. Выложите салат в миску и слегка посыпьте красным горьким перцем. При желании добавьте очень мелко порезанную свежую зелень.



ЗАКУСКА ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Расстелите на столе пергаментную бумагу и выстелите на ней прямоугольник тонкими ломтиками копченого лосося. Сварите картофель, разомните его со сливочным маслом в пюре, дайте немного остыть и выложите поверх рыбы слоем в 1,5 см. Пучок любого салата, по вашему выбору, или по пучку зелени укропа и петрушки порежьте и смешайте с небольшим количеством майонеза. Выложите салат поверх пюре. Приподнимая с обеих сторон бумагу, соедините края, чтобы получился рулет. Поставьте его в холодильник на 1-2 часа. Осторожно освободите рулет от бумаги и порежьте на порции.



УЖИН НА СКОВОРОДЕ

Поджарьте на растительном масле 700 г говяжьего фарша, 1 измельченную луковицу, 1 порезанный соломкой сладкий перец и 200 г мелко порезанных шампиньонов. Когда все будет готово, выпустите из кондитерского мешка поверх мяса небольшие лепешки из теста, приготовленного как на оладьи. Поставьте сковороду в разогретую духовку и запекайте до готовности теста.

При подаче раскладывайте мясо вместе с лепешкой.



ОЛАДЬИ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

Приготовьте такое тесто для оладий, как вы любите. Вареную свинину или говядину пропустите через мясорубку, посолите, поперчите и обжарьте вместе с мелко порезанным луком. На сковороду с раскаленным маслом отсаживайте порции теста чуть меньше, чем на обычные оладьи, на него кладите по полной 1 ч. ложке мясной начинки и сверху наливаете столько теста, чтобы начинка была закрыта. Жарьте, как обычные оладьи.

РОЛЛЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Раскатайте в тонкий пласт готовое бездрожжевое слоеное тесто или тесто для пиццы. Выложите на него очень тонко порезанную ветчину или балыковую колбасу, а поверх нее тонкие ломтики сыра. Сверните тесто рулетом и порежьте на роллы толщиной 3-4 см. Выложите их в форму для запекания и залейте глазурью.

Для приготовления глазури соедините в сотейнике 8 ст. ложек мягкого сливочного масла, 2 ст. ложки коричневого или обычного сахара, по 1 ст. ложке вустерского соуса, сладкой или обычной горчицы и семян мака. Держите глазурь на слабом огне при постоянном помешивании, пока она не станет гладкой. Залейте глазурью роллы и выпекайте их до золотистого цвета в разогретой духовке.



ЗАКУСКА ИЗ ГРЕЧНЕВЫХ БЛИНОВ И КРАСНОЙ РЫБЫ

Испеките 8 нетолстых дрожжевых блинов, используя вместо пшеничной муки гречневую. Когда они остынут, выложите их стопкой, предварительно смазав каждый блин сливочным сыром (сыра потребуется 250 г), смешанным с очень мелко порезанным укропом и цедрой лимона. На сыр выложите тонкие полоски копченого лосося (около 300 г). Придайте стопку блинов рукой, чтобы они уплотнились и порежьте длинным острым ножом на небольшие секторы. Скрепите закуску зубочистками.

Если блины получились толстыми, сложите их в две стопки по 4 блина, иначе закуска будет неудобно есть.





УТКА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Вымойте и обсушите 2 утиных бедра. Сотрите цедру с 2 апельсинов и отожмите из них сок. Смешайте немного цедры и четверть полученного сока, добавьте 1 ст. ложку сахара и этой смесью смажьте куски утки. Накройте посуду с птицей полиэтиленом и поставьте на ночь в холодильник. Остатки цедры и сока отправьте туда же.

Достаньте утиные бедра из маринада, немного обсушите, посолите, поперчите и жарьте до готовности мяса и образования золотисто-коричневой корочки. Снимите со сковороды бедра и удалите часть вытопившегося жира (оставьте не более 2 ст. ложек), убавьте огонь, влейте оставшийся сок, 2-3 ст. ложки уксуса, цедру, соль и сахар по вкусу. Когда соус закипит, уварите его до половины объема.

Подавайте утку с гарниром из белой фасоли, полив соусом, украсив зеленью петрушки и веточками красной смородины.

РЫБА С ОВОЩАМИ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

Нарежьте куски фольги с таким расчетом, чтобы они в 4 раза превышали размеры порционных кусков рыбы. На середину каждого куска фольги выложите слой стручков бланшированной спаржевой фасоли, немного посолите и поперчите ее. Поверх стручков положите по куску рыбы, также предварительно посолите и поперчив. Сверху смажьте рыбу слоем соуса песто, а поверх него положите несколько порезанных помидорчиков черри. Заверните фольгу конвертом и запекайте в разогретой духовке до готовности рыбы.

Для соуса песто измельчите в комбайне пучок зеленого базилика, 50 г твердого сыра, 2-3 зубка чеснока и 0,5 стакана кедровых орешков. Влейте 1-2 ст. ложки оливкового масла и перемешайте. Если у вас нет ингредиентов для песто, замените его измельченной зеленью укропа, смешанной с чесноком и растительным маслом.



МЯСНЫЕ РОЛЛЫ НА ГРИЛЕ

Расстелите на столе пергаментную бумагу, выложите на ней в ряд 6 полосок бекона, можно сырого, но тогда его следует посолить и поперчить. Поверх бекона распределите 300-400 г фарша из свинины и говядины, в который добавлены по вкусу соль, перец, кетчуп и настой черного чая. (Фарш должен оставаться густым.) К одному краю выложите на всю длину брусочки сыра. С помощью бумаги сверните плотный рулет, снимите бумагу и выложите рулет на гриль швом вниз. В процессе приготовления не забывайте его постоянно поворачивать. Поджарьте 2 крупные головки лука, порезанного полукольцами. Когда рулет будет готов, смажьте его с помощью кисточки кетчупом и посыпьте луком. Порежьте рулет на порции и подавайте с соусом из измельченной зелени, чеснока и смеси кетчупа и майонеза или любым другим соусом по вашему выбору.



КУРИНАЯ ГРУДКА С НАЧИНКОЙ

Куриную грудку надрежьте сбоку не до конца, потяните руками в стороны, чтобы расширить «карман». Посолите и поперчите грудку снаружи и внутри. Смешайте 1 ст. ложку сыра рикотта или вымоченной раскрошенной брынзы, 3 порезанных помидорчика черри, несколько листиков шпината (по желанию) и 2 листика зеленого базилика. Уложите начинку в «карман», обмакните грудку во взбитое яйцо, а затем запанируйте в смеси панировочных сухарей и тертого сыра, заколите зубочистками. Запекайте в разогретой духовке до готовности мяса.

Рецепт дан из расчета на одну грудку.





ПИРОГ С НАЧИНКОЙ ИЗ ЦУККИНИ

Смешайте в крупу 250 г муки, 1 яйцо, соль и 100 г мягкого сливочного масла.

Порежьте 2 цуккини мелкими кубиками, посолите, обжарьте в соейнике на растительном масле до мягкости и дайте остыть. В выстеленную пергаментом форму для запекания выложите половину мучной крошки. Поверх нее 4-5 тонко порезанных ломтика нежирного бекона или ветчины, затем тонкий слой любого мягкого сыра, слой цуккини, еще один слой сыра и оставшуюся мучную крошку. Влажной рукой немного утрамбуйте пирог и выпекайте в разогретой духовке до нежно-золотистого цвета.



ПИРОГ С ШОКОЛАДОМ

Немного раскатайте пласт готового слоеного бездрожжевого теста, чтобы он был в три раза больше по площади, чем плитка шоколада. Сложите тесто пополам и аккуратно надорвите одинаковыми полосками края наискось. Разверните, положите на середину теста слой тертого кокоса (можно обойтись и без него), а сверху плитку вашего любимого шоколада. Подверните с торцов края теста, а потом, чередуя полоски теста с двух сторон, «запеленайте» шоколад. Смажьте пирог взбитым яйцом и выпекайте в разогретой духовке до золотистой корочки. Подавайте пирог, пока он горячий, и начинка в нем еще жидкая.



ПИРОГ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Измелчите по большому пучку зелени укропа, петрушки и кинзы. Превратите в пюре с помощью блендера 300 г адыгейского сыра и 2 зубка чеснока. Соедините сыр с зеленью и перемешайте, при необходимости подсолите.

Раскатайте до размера большой тарелки два пласта готового бездрожжевого слоеного теста, обрежьте их по контуру тарелки. Один круг выложите на бумагу для выпечки и поверх него уложите кольцом начинку, отступив от края 5 см. 2 ст. ложки начинки положите в центр круга. Осторожно, чтобы не сместить начинку, накройте пирог вторым кругом теста. Центральную часть начинки накройте чашкой и придавите, чтобы слепить оба слоя теста. Края пирога слепите с помощью вилки и наколите тесто вилкой по контуру чашки, чтобы слои теста не разделились в процессе выпечки. Кольцо начинки надрежьте до чашки острым ножом на равные секторы и каждый из них поверните на 90°. Осторожно переложите пирог вместе с бумагой на противень и выпекайте в разогретой духовке до готовности теста.

Такой красивый пирог можно делать с любой начинкой.

ПИРОГ С КЛУБНИКОЙ

Смешайте 1,5 стакана муки, щепотку соли, 3 ст. ложки сахарной пудры и пачку охлажденного, порезанного маленькими кусочками масла. Смешайте все сначала в крупу, а потом, по мере согревания масла, в единую массу. Тесто выложите в специальную невысокую форму с бортиками, наколите вилкой дно и поставьте на 15 минут в холодильник. Испеките корж в разогретой духовке до золотисто-коричневого цвета. Готовому коржу дайте остыть.

Сварите заварной крем. Смешайте 0,5 стакана сахара с 2 ст. ложками муки и 1 сырым яйцом, разотрите и разведите 0,5 стакана молока. В кастрюле доведите до кипения 1 стакан молока, тонкой струйкой в кипящее молоко влейте подготовленную смесь и при постоянном помешивании доведите крем до загустения. Снимите с огня, добавьте экстракт ванили и дайте немного остыть. За это время взбейте миксером 1 пачку масла вместе с 0,5 банки сгущенки. Соедините обе смеси и хорошенько взбейте.

На остывший корж намажьте слой нутеллы или растопленного на водяной бане шоколада. Сверху выложите заварной крем и поставьте пирог в холодильник на ночь. Перед подачей украсьте его ломтиками свежей клубники и листиками мяты.





ПОВЕСИТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПОСТАВИТЬ

Многие хозяйки предпочитают чистую посуду держать в шкафчике, подальше от пыли. Но не ко всякому шкафчику можно подобрать сушилку для посуды подходящего размера. Вот и приходится экономить место и ставить чашку на чашку. Чтобы рационально использовать пространство и разгрузить полки, верните в верхнюю полку крючки и развесьте на них чашки. Тогда и чашки будет удобно доставать, и на полке останется больше места для посуды.



ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Редко кто держит в туалете запас туалетной бумаги. Из-за чего время от времени случаются неприятные ситуации. Чтобы запас был всегда под рукой, сшейте из ткани кармашек для одного или двух запасных рулонов. Привязанный к держателю для туалетной бумаги, он никому не будет мешать, а запас — всегда будет под рукой.



ЕМКОСТИ ДЛЯ ПИКНИКА

Обычно хозяйки стараются на пикнике по максимуму использовать одноразовую посуду. Чтобы она занимала меньше места, предлагаем сделать из мелких картонных тарелок глубокие емкости для самых разных блюд: фруктов, овощей, наггетсов, кусочков шашлыка. Надо всего лишь сделать на каждой тарелке четыре надреза, сложить, как показано на рисунке, и скрепить снаружи скотчем. Такие «контейнеры» и в руках держать удобно, и мыть потом не надо.



КОНДИТЕРСКИЕ СЕКРЕТЫ

● Указанные в рецепте взбитые сливки отлично заменяет взбитый с белком кусочек спелого банана.

● Добавьте в тесто для печенья 1 ст. ложку любого джема. Он не только добавит печенью вкуса, но и дольше сохранит его свежим.

● Собираетесь жарить изделия из теста в масле? Перед тем, как нагревать масло, не забудьте добавить в него 1 ч. ложку уксуса. Масло не будет впитываться в тесто.

● При замешивании теста для блинчиков или кляра очень трудно избавиться от комочков муки. Их будет гораздо меньше, если вы сначала смешаете сухую муку с солью, а потом уже добавите остальные компоненты.



БУДЬТЕ ДЕЛИКАТНЫ

Иногда мы прикладываем слишком много усилий там, где этого делать не надо. Если усердно мять мясной фарш и с усилием перемешивать его со специями и добавками, котлеты, тефтели или фрикадельки будут жесткими и безвкусными. Хотите, чтобы они были мягкими и сочными? Обращайтесь с фаршем бережно и, как только специи равномерно распределятся, начинайте формировать котлеты, биточки, тефтели...

Принцип бережного обращения важен и при замешивании песочного теста. Чем меньше вы его месите и чем меньше оно нагреется от ваших рук, тем более нежным и рассыпчатым получится готовое изделие.

ХРАНИТЕ ОВОЩИ В МЕШКАХ

Многие овощи лучше хранятся при комнатной температуре, чем в холодильнике. Но как быть, если нет кладовой или чулана? Повесьте овощи на стену. Конечно, предварительно поместив их в сетчатые мешки для стирки белья. Чтобы мешки не выглядели неряшливыми чувалами, вставьте в них плечики для одежды. Они помогут мешкам сохранить форму, и вешать их будет удобно.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





ДРЕЗДЕНСКАЯ ТАРЕЛКА ИЗ ГАЛУСТУКОВ

Жеобычное круглое лоскутное покрывало, которое называется «дрезденская тарелка», украсит собой круглый стол, кресло или диван. Обычно такое покрывало шьют из лоскутов ткани, но если сшить «тарелку» из галстуков, получится легче и быстрее. Для покрывала можно использовать старые галстуки, а можно купить на распродаже новые. Главное, чтобы у них была оригинальная расцветка. Вам потребуются в зависимости от размера «тарелки» от 10 до 20 галстуков одинаковой ширины.

Разложите галстуки по кругу в той последовательности, в какой они будут смотреться наиболее выигрышно. Определитесь с диаметром покрывала и обрежьте галстуки по длине, чтобы они легли в плотное кольцо. Сделайте отстрочку по углу и боковым поверхностям галстуков. Если хотите, чтобы изделие было более жестким, вложите внутрь галстуков выкроенные по их размеру заготовки из тонкого флиса или флизелина и после этого отстрочите галстуки по всем срезам. Сшейте их вручную потайным швом. Для заполнения середины используйте круг, сшитый из кусочков распоротого обреза одного из галстуков. Поскольку он получится в один слой ткани и будет тоньше кольца, подложите под него основу до нужной толщины. Вшейте середину в кольцо.



ЛЮБИТЕЛЯМ МОРОЖЕНОГО

Если вы соберете 15-20 палочек для мороженого, у вас будет возможность сделать из обычной прозрачной вазочки для цветов красивую и оригинальную.

Выложите палочки на пароварку и распаривайте, пока они не станут гибкими. Доставайте их по одной и укладывайте снизу вазы до верха, немного смещая в сторону. Дайте палочкам остыть и высохнуть, прежде чем наливать в вазу воду и ставить цветы. Можно использовать в качестве вазы высокий бокал.



ЮБКА С БАХРОМой

Для такой замечательной летней юбки вам потребуются две белые футболки и красители для ткани двух оттенков любого, но одного цвета.

Из нижней части одной футболки сшейте юбочку на резинке нужной вам длины. Вторую футболку выстирайте и, пока она влажная, разрежьте на горизонтальные полосы шириной, равной желаемой длине бахромы. Каждую полосу плотно скатайте в валик и туго завяжите тонкой резинкой, отступив от одного края 1 см. В пластиковых стаканчиках разведите красители, как указано в инструкции. Смочите низ каждого валика в красителе, держите, пока получите желаемый оттенок, затем выньте и разложите на застеленной полиэтиленом поверхности на столько времени, сколько указано в инструкции. Прополощите валики в прохладной проточной воде, чтобы смыть излишки краски, постирайте, если указано в инструкции. Развяжите полосы и разложите их для просушки. Когда высохнут, разрежьте каждую полосу на бахрому, не дорезая до края 1-1,5 см. Пришейте полосы к нижней юбке. Начиная с низа, двигайтесь к верху юбки. Помните, что бахрома смотрится особенно красиво, если каждая полоса перекрывает нижележащую наполовину.



РАЗРЕЗЫ ДОБАВЯТ ОРИГИНАЛЬНОСТИ

Главное знать, где их сделать и как оформить. Из самой обычной трикотажной кофточки, футболки или майки вы сможете сотворить оригинальную вещь, потратив на это совсем немного времени.

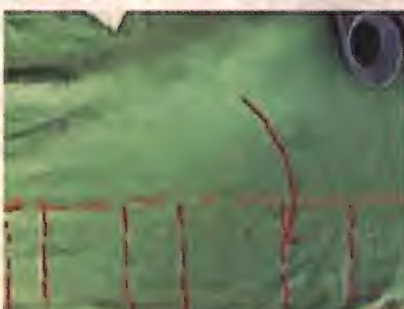
- Отрежьте у футболки рукава и ворот. Сделайте на спинке поперечные надрезы через каждые 8-10 см. Разрежьте полоски по середине. Одной рукой крепко держите каждую полоску в месте надреза, а второй сильно потяните ее за свободный конец, чтобы она увеличилась в длину и свернулась трубочкой. Свяжите разрезанные концы полосок двойными узлами.



- Сделайте на спинке майки поперечные надрезы через каждые 10-15 см и оберните их полосками трикотажа по средней линии спинки.



- Легкую трикотажную кофточку очень украсят маленькие бантики на спине. Разрежьте спинку кофточки по средней линии, сразу же подверните и застрочите края разреза. Сшейте из контрастной ткани небольшие бантики и пристрочите их к краям разреза. Если вы не хотите возиться с бантиками, купите в магазине фурнитуры готовые.



- У футболки яркого цвета отрежьте ворот. Подберите широкую атласную ленту контрастного цвета длиной в два раза больше длины футболки. Немного отступив от бокового шва, проведите две вертикальные линии на расстоянии, равном ширине ленты. Сделайте надрезы через каждые 8-10 см. Пропустите ленту через эти надрезы, пришейте к низу футболки, а наверху завяжите красивым бантом. При желании вы можете с помощью ленты присобрать один край футболки.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ЖЕМЧУЖНОЕ ОЖЕРЕЛЬЕ ДЛЯ ОЧКОВ

Еще одна прекрасная идея носить жемчуг — использовать бусы для очков.

Вам понадобятся: искусственный жемчуг, проволока, два резиновых колечка, шнур и металлическая фурнитура.

Обмотайте резиновые колечки небольшим отрезком проволоки посередине, чтобы получились две петельки. К одному краю петельки прикрепите проволоку. Так же поступите и с другой петелькой. Нанижите на проволоку бусины и прикрепите к концам проволоки металлические наконечники с отверстием. Вставьте в них концы шнура и приклейте суперклеем. В свободные петельки вставьте дужки очков. Ваше украшение готово.



ОЧКИ С ЦВЕТАМИ

Сегодня очень актуальны очки с разнообразными украшениями, например, с цветами. Подобные модели были представлены на весенне-летних показах таких именитых дизайнеров, как Дольче и Габбана, и других, не менее известных кутюрье. Мы предлагаем вам воспользоваться их идеей и декорировать очки прошлого сезона в стиле модного тренда.

Для переделки очков вам понадобится модель с двойной перемычкой на переносице и металлические или пластиковые цветы, например, от старого ожерелья. Вам нужно будет всего лишь приклеить цветы на верхнюю перемычку с помощью суперклея или клеевого пистолета, и можно примерять новый аксессуар.



БРАСЛЕТ С СЕКРЕТОМ

На взгляд окружающих — это самый настоящий браслет, очень стильный и эффектный. Но только вам будет известен его секрет: на самом деле в нем скрывается потайной кошелек. Такой браслет-кошелек незаменим в дороге, на экскурсии, на вечеринке или другом торжественном мероприятии, когда вам не хочется или неудобно носить сумочку. В общем, со всех сторон и в разных ситуациях такой браслет — настоящая палочка-выручалочка, да еще и такая красивая!

Вы можете смастерить множество подобных браслетов под любую одежду, в разных стилях и цветах. Конструктивных особенностей этих разнообразных моделей всего три: в виде портмоне, кармашка на запястье и кармашка с клапаном и кнопкой. Выбирайте, шейте и украшайте по собственному вкусу.

Подготовила Валентина КИРНОС





Размер 46-48. Длина по спинке 60 см.

ТУНИКА С КОКЕТКОЙ

Туника с вырезом «лодочкой», укороченными рукавами и кокеткой в стиле ампир приятно к телу и комфортна в носке! Вооружитесь спицами, изучите узор — и через несколько дней работы вы будете любоваться собой в зеркале!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 100%; 240 м/100 г) — 550 г; спицы № 3,5; игла для сшивания.

Узоры: по схеме.

Описание работы

Вязание начать с низа рукавов. Связать каждый рукав по отдельности с переходом на верхнюю часть туники. Вязание свободное.

Левый рукав: набрать на спицы 49 п.

1-й и все лицевые ряды вязать: 2 лиц., 9 п. узором по схеме (с 14 по 24-ю п.), 13 лиц., 1 изн., 13 лиц., 9 п. узором по схеме (с 14 по 22-ю п.), 2 лиц.

2-й и все четные ряды вязать, как смотрят петли: лиц. вязать лицевыми, изн. и накиды — изнаночными. Вязать по направлению к центру переда, прибавляя по 1 п. с каждой стороны рукава через 6 р. Через 41 см от начала вязания набрать дополнительно с каждой стороны несколько петель (например, 8), чтобы лицевых петель с каждого края рукава было по 15.

Затем вязать по схеме. Связав один раппорт, закройте 5 п. по центру, разделите вязание на перед и спинку и свяжите 12,5 см (половина выреза «лодочка») раздельно. Для выреза горловины спинки сделать 3 убавления по 1 п. через 2 р., для выреза горловины по переду — 7 убавлений по 1 п. в каждом 2-м р.

Далее до центра переда и спинки вязать без изменения количества петель.

После провязывания полотна рукава и половины переда и спинки, прежде чем закрыть все петли, распустите до самого начала рукава петлю, обозначенную на схеме под номером 20.

Симметрично свяжите второй рукав, переходящий в верхнюю часть переда и спинки. После вывязывания соедините любым доступным вам приемом перед и спинку. Соединительный шов может быть как заметным и дополнительно украшающим тунику, так и аккуратным, например, трикотажным «петля в петлю».

Перед: после сборки кокетки набрать на спицы 79 п. из края кокетки.

1-й ряд: 8 лиц., 9 п. по схеме (с 14 по 22-ю п.), 35 п. по схеме, 9 п. по схеме (с 14 по 22-ю п.), 8 лиц.

До 47-го ряда 3-й и все нечетные ряды вязать по схеме.

2-й и все четные ряды вязать, как смотрят петли: лиц. вязать лицевыми, изн. и накиды — изнаночными.

По боковым линиям через каждые 6 р. делать прибавления по 1 п. с каждой стороны.

С 49-го ряда вместо узора из наклонных линий с накидами вязать лиц. п.

Длина нижней части переда — 30 см.

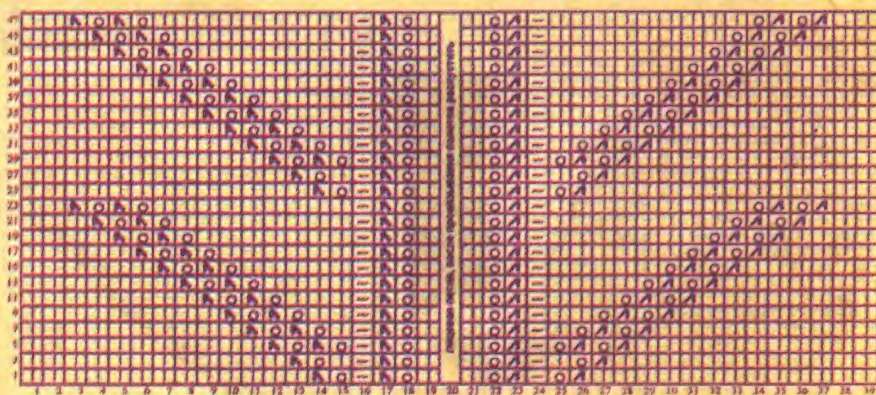
Спинку вязать теми же узорами, что и перед.

Сборка: сшить рукава и боковые швы.



Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- накид
- 2 п. вместе лиц., с наклоном влево
- 2 п. вместе лиц., с наклоном вправо.



Размер 46-48. Длина по спинке 36 см.

АЖУРНОЕ БОЛЕРО С БАХРОЙ

Болеро с высоким свободно лежащим воротником, расклешенными рукавами, украшенное по нижнему краю длинной кокетливой бахромой со «спиральками».

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 100%; 400 м/100 г) — 350 г; крючок № 2.

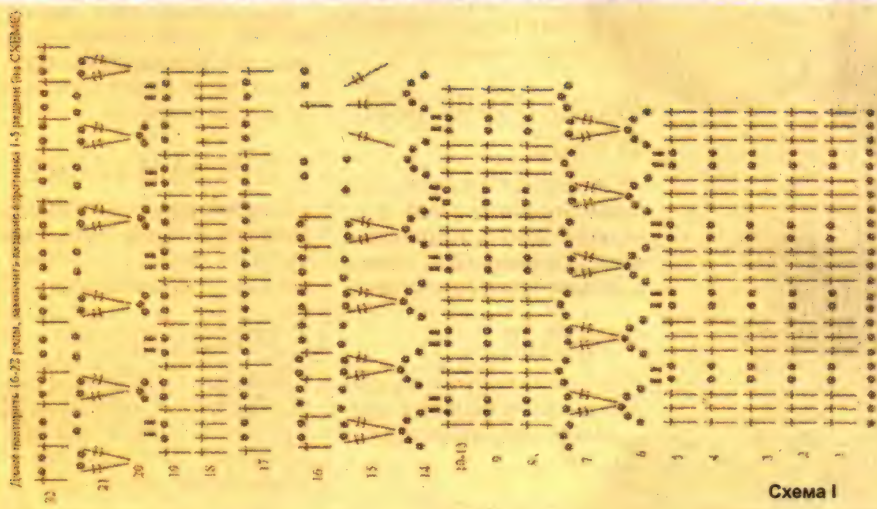


Схема I

Узоры: по схемам I-III — для основного полотна болеро и рукавов, для цветочков — по схеме IV.



Схема II

Описание работы

Перед: набрать 240 в. п. (по 120 — для перед и спинки). Вязать по кругу вверх по схеме I до 13-го ряда. Затем связать по отдельности среднюю часть рукавов. Набрать 78 в. п. и связать по кругу до 13-го ряда 2 одинаковые детали. Соединить рукава, перед и спинку и вязать вверх по кругу по схеме I до 22-го ряда, с 23-го ряда повторить вязание 16-22-го рядов.

Рукав: по схеме III связать нижние части рукава. Расширение делать по центральной линии рукава.

Воротник: воротник-стойку связать по схеме I (1-5-й ряды).

Бахрома: по схеме II связать цепочку из воздушных петель нужной длины (например, 28-30 см), во 2-м ряду связать 3 в. п. для подъема, затем из каждой петли основания связать 6-8 раз по 4 ст. с/н. из одной петли основания (после провязывания аккуратно поправьте «спиральку», закрутив ее в одну сторону). На следующих 50-60 в. п. свяжите ст. с/н., закончите бахрому воздушными петлями, чтобы оба конца каждой бахромы были равны. Таким образом обвяжите бахромой весь нижний край болеро.

Цветочек вязать по схеме IV.

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- ┆ — столбик без накида (ст. б/н.)
- ⊕ — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⊕ — столбик с двумя накидами
- ◊ — «пышный» столбик.



Схема III

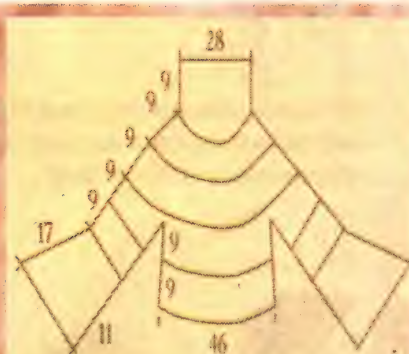


Схема IV



Подготовила Надежда ВЕРИГИНА

МОДНЫЕ ОЧКИ 2016

Символ лета, обожаемый модницами культовый аксессуар представлен на мировых подиумах в большом разнообразии. Выбираем самые лучшие модели!

АВИАТОРЫ

Вернувшиеся в моду пару лет назад, эти очки, воспеваемые модным домом Dior, остаются на пике моды.

БЕЗ ОПРАВЫ

Новые технологии, уникальные конструкторские решения создают новые возможности сделать оправу практически невидимой.

ГЕОМЕТРИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Креативные квадратные и прямоугольные очки, создающие соблазнительный интеллектуальный образ, выглядят просто роскошно.

ЗОЛОТЫЕ

Золотистая оправа и украшения подчеркивают красивый цвет загорелой кожи.

КОШАЧИЙ ГЛАЗ

Традиционная форма солнечных очков на этот раз представлена новинкой — кошачий глаз с круглыми стеклами.

КРУПНЫЕ

Самые модные очки — нестандартные, «крупногабаритные» с внушительными оправками.

НЕПРАВИЛЬНОЙ ФОРМЫ

Очки уникальной формы выделяются среди всего многообразия моделей и создают необычный образ.

ОЧКИ-ЩИТ

Закрывающие пол-лица очки — надежная защита от солнца и стильный аксессуар.

ПОДХОДЯЩИЕ К ОДЕЖДЕ

Единство стиля демонстрируют очки, полностью совпадающие по цвету или принту с одеждой.

С ДВОЙНОЙ ПЕРЕМЫЧКОЙ НА ПЕРЕНОСИЦЕ

Стоит добавить еще одну перемычку на переносице — и вы уже выглядите необычно и очень модно!

С РАЗНОЦВЕТНЫМИ ЛИНЗАМИ

Среди очков всех цветов радуги, представленных в модных коллекциях, особенно выделяются модели с желтыми линзами.

С ЛИНЗАМИ «ОМБРЕ»

Линзы с градиентным изменением цвета — темнее сверху и светлее в нижней части — очень актуальны.

С УКРАШЕНИЯМИ

Замечательные очки с великолепными украшениями в виде узоров, цветов, «драгоценных» камней — мечта любой модницы.

С ЦВЕТНЫМИ ПЛАСТИКОВЫМИ ОПРАВАМИ

Яркий образ помогут создать модели в пластиковых оправках: синих, белых, розовых, оранжевых, изумрудных.

СО СВЕТООТРАЖАЮЩИМИ ЛИНЗАМИ

Светоотражающие линзы полностью скрывают взгляд, делая образ загадочным, к тому же предоставляют абсолютную свободу в разглядывании симпатичных незнакомцев на пляже.

ФУТУРИСТИЧЕСКИЕ

Очки необычных форм, с голографическими элементами, необычным сочетанием цветов выглядят, как модели из будущего.



КОРОЛЕВА ПЛЯЖА

Истинные ценительницы будут рады узнать новые тенденции в моде на купальники. Казалось бы, удивить чем-то новым в пляжной моде практически невозможно, но, как оказалось, в нынешнем сезоне дизайнерам это удалось!



БРЕТЕЛИ

Новый и очень популярный тренд у дизайнеров всего мира — множество узких бретелей, создающих изящные переплетения и делающих купальный костюм очень эффектным.

ВЫРЕЗЫ

Купальники с вырезами — один из главных трендов на всех мировых подиумах. Они подчеркивают достоинства фигуры, открывая и демонстрируя больше, чем обычно, но в то же время обеспечивают надежную поддержку.

ВЫСОКАЯ ТАЛИЯ

Трусики с завышенной талией имеют удивительное свойство прекрасно корректировать фигуру и визуально формировать красивую талию даже там, где ее обычно скрывают лишние килограммы.

БЕЛЬЕВОЙ СТИЛЬ

Новинка сезона — соблазнительные купальники в бельевом стиле: с кружевом и вставками из прозрачной ткани.







ЗАВЫШЕННЫЙ ЛИФ

Верхняя часть бикини в виде бюстгорта, топа или мини-маечки — прекрасное дополнение к пляжному гардеробу.

ОБОРКИ И ВОЛАНЫ

Женственные детали в виде рюшей, оборок и воланов делают купальный костюм необычным и очаровательным.

ПРИНТЫ

Разноцветные полосы, этнические орнаменты, фотоизображения, цветочные мотивы — купальники этого лета совсем не выглядят скучными.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



ДЕНЬГИ В ДОЛГ: ДИАЛОГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Деньги — это особая тема в нашей жизни. И существуют они только там, где есть взаимоотношения, взаимодействие членов общества. Деньги — это всегда диалог. Отшельникам, ушедшим от мира, от общества, от диалога, остается молчание. И деньги им не нужны! Тем же, кто продолжает жить в обычном мире, деньги нужны, причем постоянно. И бывает так, что их в нужный момент не хватает. Например, вам. Или тем, кто хорошо знает вас. И тогда встает во весь рост проблема займа: «Взять — не взять? Дать — не дать?»

ДАСТ — НЕ ДАСТ, ЕСЛИ ОН ПО ЗОДИАКУ...

Люди по-разному реагируют на просьбы о ссужении денег: кто-то с радостью помогает тому, кто оказался временно стеснен в финансах, кто-то делает это скрипя зубами, а кто-то вообще не желает об этом слышать.

Астрологи, которые уже проастрологировали практически все сферы нашей жизни, утверждают, что во многом судьба займа (даст — не даст?) зависит от знака зодиака, под которым родился тот, у кого просят деньги в долг.

Овны всегда помогут своим друзьям — в том числе материально, и не будут настаивать на возврате долга в точно оговоренный срок. Однако не стоит их в этом обманывать, они могут серьезно обидеться со всеми вытекающими последствиями.

Тельцы вообще известны своей скаредностью, и занять у них денег практически нереально. Более или менее вероятен шанс подкупить их... процентами. А оно вам надо?..

С Близнецами всё просто. К денежным вопросам они относятся достаточно легко, и занять денег для них не проблема. Проблема в том, что денег у них практически никогда нет — поэтому из списка потенциальных заимодателей их можно сразу вычеркнуть!

Раки очень трудно расстаются с деньгами — даже на время и даже с небольшими, да и

проценты их не обольщают. Правда, есть один вариант: Раки без вопросов всегда дают в долг близким родственникам, поэтому хотите денег — станьте родственником. Ну, как вариант...

Для Льва занять кому-то небольшую сумму — не проблема: «Ну что царю такие мелочи!...» А вот в крупной сумме он, скорее всего, откажет: «Казна царская пустой быть не может!»

С Девой так же всё просто, как и с Близнецами, но по-другому: астрологи не рискуют утверждать, как поступит представитель этого знака, если у него попросят денег в долг. Может почему-то дать или почему-то не дать. То есть — как повезет...

Рожденные под знаком Весов, может, и рады были бы отказать кое-кому в займе, но они слишком воспитанны. Не кое-кому — то есть, хорошим людям — дают в долг без проблем.

В случае со Скорпионом, который в плане займов занимает в зодиаке место где-то посерединке, можно дать только два совета. Первый: плюсом просящего может стать упоминание, что деньги нужны для какого-нибудь экстрима. И второй: попадетесь Скорпиону на обмане — пожалуете!

Стрелец — знак щедрых и добродушных людей, всегда готовых помочь, и финансово — тоже. На обманувшего их с возвратом долга обиды держать долго не будут, но и назваться другом ему уже не позволят!

Козероги в долговых вопросах очень практичны: дают в долг редко и только тем, от кого в будущем видят для себя хорошую выгоду.

Взять в долг у Водолея достаточно легко, если просить деньги на те цели, которые близки и понятны ему самому.

Тех, кто родился под знаком Рыб, в молодом возрасте с долгами частенько обманывают. Поэтому в зрелом возрасте, понимая, что потребовать свои деньги назад им не хватит то ли смелости, то ли наглости, в долг денег они обычно больше не дают.

Примерно так выглядит картина зодиакальных «заимодателей». Да, кстати, не забудьте посмотреть, к какому знаку относитесь вы. Возможно, характеристика покажется вам несправедливой. Не принимайте это близко к сердцу...

СТАРИННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРИМЕТЫ И СОВЕТЫ

Что говорит народ?

Народные поверья по кредитам гласят:

— не стоит давать денег в долг в воскресенье, понедельник, 13 числа каждого месяца, на Крещение и Благовещение, а еще вечером — уйдут безвозвратно!

— нежелательно кредитовать и во вторник, но по другой причине: рискуешь сам всю жизнь жить в долгах! Да и заемщику не рекомендуется по вторникам брать крупные суммы, иначе постоянно будут возникать новые долги;

— ни в коем случае нельзя и отдавать долги в воскресенье и понедельник, а еще вечером;

— нельзя брать кредиты беременным женщинам, а то «ребенок в долгах жить будет»!
— не поднимайте найденную мелочь — такой «кредит» вам ни к чему!

И отдельный совет по финансам вообще: храните немного денег под скатертью, чтобы деньги в доме водились, и не забывайте закрывать унитаз крышкой — чтобы деньги не утекали.

По мнению астрологов...

Те, кто «разговаривают со звездами», рекомендуют: когда вы берете или даете в долг, ориентируйтесь на... Луну! Для того чтобы легко вернуть долги или получить прибыль от тех средств, которые вы заняли, брать деньги лучше всего на растущей Луне, а отдавать — на убывающей.

Многовековые наблюдения, начиная с Пифагора, за влиянием цифр на нашу жизнь привели к мнению, что они (цифры) и на деньги влияют. Например, любая сумма, которая выражается числом 2 (и далее с нулями — 20, 2000...), «стремится» к безвозвратному уходу. «3» плохо копится, но может неожиданно принести удачу. «Четвершные» деньги дают стабильность, но без размаха. Очень денежное число «5» — с ним деньги тратятся легко, но оно и счастье приносит (как талисман или как заветное число в рулетке). Цифра «6» по значению сродни «4» — все скромно. Счастливая в других случаях цифра «7» для денег — неудачливая. Число «8» предполагает выбор наудачу: пан или пропал; что интересно, это может быть не ваш выбор...

Ну, и последняя цифра — «9» — считается, вообще, относящейся к миру духовному — то есть, к обогащению никак не приводящей.

И отдельное мнение по финансам вообще: цифры «1» и «0» в «денежной» нумерологии ни на что не влияют! Возможно, потому, что умножать на них нет смысла все равно — будет либо то же самое, либо вообще ничего!

Советы финансистов

Во-первых, лучше давать деньги в долг другим людям, чем брать деньги в долг самому. Во-вторых, одалживаемая сумма не должна превышать 30% от общей суммы вашего дохода. Отдав больше, вы, конечно, не пойдете по миру, но ваше общее финансовое состояние, скорее всего, ухудшится.

И, в-третьих, если вы готовы одолжить деньги любому, кто к вам обратился, а сами при необходимости не можете попросить кого-то об одолжении, или, наоборот, если вы легко занимаете деньги, а сами давать не любите — вам не избежать финансовых проблем. В мире «звонкой монеты» все должно

быть уравновешено!

И отдельный совет по финансам вообще: в кошельке деньги необходимо держать в порядке: ни в коем случае не должно быть смятых; сначала купюры одного достоинства, потом — другого. Деньги разных стран (например, рубли и доллары) вместе не кладут, только в разные отделы кошелька...

Психологи рекомендуют

Имейте в виду: давать в долг можно только такую сумму, с которой вы согласны расстаться навсегда. Даже если деньги просит человек, в котором вы стопроцентно уверены. Нельзя никогда исключать того, что, возможно, деньги вам не вернут, и, исходя из этого, определяйте размер суммы, которую вы можете дать в долг.

Кроме этого неплохо бы изначально определить для себя сумму, которую вы готовы одолжить в случае необходимости и которую можете позволить себе попросить в долг, и впоследствии никогда не переступайте этой черты.

Если вы чувствуете, что не хотите давать в долг — не делайте этого. Такие деньги не принесут пользы и удовлетворения ни вам, ни вашему должнику — правда, он этого может не знать... В таких случаях важно помнить еще одно: любите отказывать — и сам не проси!

И главное: давая деньги в долг, делайте это легко, думайте о том, что ваши деньги принесут пользу человеку, передавайте с ними положительную энергию. Сработает «закон бумеранга», и вам вернется такой приговор для тех случаев, когда вы одалживаете кому-то деньги: «Жалко денежку, да надо, да на доброе дело, да хорошим людям. Помогите и возвращайтесь не к сроку, а ко времени»...



Гороскоп

с 15 июня по 15 июля

Астролог-консультант Николай Ефремов



ОВЕН Во второй половине июня дела на работе пойдут более успешно. Возможно появление новых обязанностей или более престижной должности. В первой половине июля возможны приятные домашние хлопоты, приобретение недвижимости, предметов для обустройства дома. Старайтесь правильно распределять свои домашние дела и рабочие обязанности, иначе можете получить нарекание со стороны руководства.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 22, 26, 30. В июле: 4, 8, 13.

ТЕЛЕЦ Вторая половина июня может принести неустойчивое настроение и необходимость решения финансовых проблем. Брать на себя долговые обязательства без четкого представления, когда и каким образом вы будете возвращать деньги, звезды не рекомендуют. С 1 по 15 июля возможно некоторое улучшение финансового положения, успех в работе, но не исключены трудности в общении с противоположным полом.

Неблагоприятные дни в июне: 19, 23, 27. В июле: 2, 6, 12.

БЛИЗНЕЦЫ С 15 по 19 июня во многих делах возможны препятствия и недоразумения. Третью декаду июня и первую декаду июля лучше посвятить отдыху и заняться здоровьем. После 9 июля ваша деятельность будет более успешной, а новые идеи и связи могут оказаться перспективными. Это время будет благоприятно для оформления любовных отношений.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 22, 26, 30. В июле: 4, 9, 13.

РАК В период с 15 по 20 июня лучше не распространяться о своих планах и материальных возможностях. После 20 июня участие в корпоративных вечеринках, встречах с друзьями может привести к интересному романтическому знакомству. В первой декаде июля на работе возможны перемены, а после 10 числа многочисленные встречи и поездки принесут вам много радости.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 23, 28. В июле: 2, 7, 12.

ЛЕВ После 15 июня могут появиться заманчивые предложения, которые надо тщательно просчитать. Не принимайте решения и не подписывайте документов, не проконсультировавшись с опытным юристом или адвокатом. Вам могут многое обещать, но вряд ли обещания будут выполнены. В первой половине июля возможна удача в финансовых делах. Здоровье, к сожалению, может подвести.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 21, 25, 29. В июле: 4, 9, 14.

ДЕВА Во второй половине июня будьте осторожны, вам могут предлагать сомнительные проекты, обманывать, злоупотреблять доверием. В первой половине июля придется решать проблемы прошлых месяцев. Встречи, поездки, переговоры будут плотно заполнять вашу жизнь. Напряжение этих дней может привести к ухудшению здоровья. Семейная жизнь будет достаточно беспокойной.

Неблагоприятные дни в июне: 20, 24, 28. В июле: 3, 7, 11.

ВЕСЫ Во второй половине июня на работе может плестись запутанная интрига. Живущие личной жизнью столкнутся с целым рядом проблем. В первой половине июля вас ждут перемены в отношениях с начальством и коллегами. Запаситесь терпением и не вступайте в конфликты. После 10 июля могут поступить новые предложения, связанные карьерой, финансами.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 21, 24, 29. В июле: 4, 8, 12.

СКОРПИОН С 16 по 21 июня возможны конфликты с окружающими и близкими людьми. Поэтому следует вести себя сдержаннее, больше внимания уделять своему здоровью. В первой половине июля тучи над вашей головой рассеются. Многие спорные вопросы удастся благополучно разрешить. В личной и семейной жизни наступит спокойный период. Заболевшие в прошлом месяце быстро пойдут на поправку.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 20, 24, 29. В июле: 3, 7, 11.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине июня придется разбираться со сложными ситуациями в делах и личной жизни. После 25 числа возможна смена деловых партнеров. В личной жизни ситуация смягчится. Нервная обстановка этого месяца приведет к ухудшению здоровья. С началом июля вам надо подумать об отдыхе, а также о привлечении к своим планам друзей или новых компаньонов.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 22, 25, 30. В июле: 5, 9, 13.

КОЗЕРОГ Во второй половине июня держите себя в руках, чтобы ваши придирчивость и нетерпимость по отношению к окружающим не помешали вам использовать удачные шансы в решении деловых, супружеских и любовных отношений. В первой половине июля звезды помогут вам добиться финансового, материального и семейного благополучия, если вы предпримете для этого усилия и не будете сидеть сложа руки.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 24, 28. В июле: 2, 6, 10.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине июня нестабильность финансового положения может подтолкнуть вас на поиски новых источников дохода. В первой декаде июля возможны серьезные проблемы семейного характера. Постарайтесь удержаться от семейных встрясок особенно 5-9 июля, чтобы сложившаяся ситуация негативно не отразилась на вашем здоровье. После 13 числа возникшие проблемы так или иначе урегулируются.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 21, 25, 29. В июле: 5, 9, 14.

РЫБЫ После 15 июня могут не совсем удачно и спокойно складываться как личные, так и деловые отношения. Старайтесь воздерживаться от необдуманных и рискованных поступков. В первой половине июля можно ожидать улучшения финансового положения, возврата старых долгов. Не исключено заключение брачных и важных деловых союзов.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 24, 28. В июле: 1, 6, 10, 15.

ВАШ ЗЕЛЕНЫЙ ДРУГ

Летом нас особенно тянет на природу, в лес. Ведь там такая красота! А воздух!

А деревья! Одни нам нравятся больше, другие меньше, к третьим так и тянет прикоснуться. И это неспроста. Если прислониться к нужному дереву всем телом, оно поделится своей силой, или, как сейчас принято говорить, биоэнергией. Деревья могут изменить настроение, снять «энергетическую грязь» и стресс, восстановить силы и справиться с болезнью.

ВЫБЕРИТЕ ДЕРЕВО

Для общения больше всего подходит могучее, стройное, ветвистое дерево без сухих веток и наростов, растущее в хорошем месте и стоящее на отшибе, открытое со всех сторон солнцу. Оно наполнено здоровой и чистой энергией. Мощное биополе такого дерева не дает другим деревьям расти рядом с ним.

Если дерево болеет само, оно не сможет помочь вам. Найдя понравившееся дерево, обратите внимание на его окружение. Не подходят для общения деревья, растущие на энергетически плохих местах. Чтобы «увидеть» такое место, надо обратить внимание на траву вокруг дерева. Она либо вообще не растет, либо лишь чуть поднимается над поверхностью и выглядит жухлой и вялой. Рядом с такими местами всегда растут травы-защитники, умеющие бороться с отрицательной энергией: крапива, чертополох, полынь.

Тяжелой энергетикой обладают также овраги и низины.

ВРЕМЯ «Х»

Если вы нашли подходящее дерево, вспомните, какой сегодня день лунного календаря. Дело в том, что получать энергию от дерева нельзя в дни смены лунных фаз! Новолуние, полнолуние, дни начала второй и четвертой четверти луны для этого категорически не подходят! Вместо того, чтобы зарядиться энергией и поправить здоровье, вы только ухудшите свое состояние.

«ДОНОРЫ» И «ВАМПИРЫ»

Деревья, как и люди, склонны либо отдавать другим все самое хорошее, либо забирать. К числу самых мощных деревьев-«доноров» относятся: дуб, сосна, акация, клен, береза, рябина. Чем более одиноко стоит это дерево, тем мощнее его энергетика. Деревья, растущие вблизи друг от друга, большими запасами энергии не обладают.

Проверить, насколько дерево сильное, можно, подойдя к нему на расстояние около

2 метров и вытянув в сторону дерева руку с раскрытой ладонью. Если вы почувствуете тепло, покалывание или уплотнение пространства, значит, это дерево с большим запасом энергии.

Деревья-«вампиры», к которым относятся осина, тополь, каштан, ель, тоже могут помочь человеку, поскольку сначала поглощают от него отрицательную энергию, очищая энергетические каналы, снижая напряжение и излечивая болезни. И только после этого начинают «тянуть» из него положительную энергию. Поэтому так важно в общении с деревьями-«вампирами» соблюдать осторожность. Не прислоняться к ним, а, встав на расстоянии 30-50 см, закрыть глаза, расслабиться и представить образно, как из тела в дерево уходят плохие мысли и болезни. Главное, не пропустить момент, когда появится ощущение слабости, снижения сил. Это сигнал, что все плохое ушло, и общение следует прервать. Поблагодарите дерево за помощь и идите заряжаться положительной энергией от дерева-«донора».

СВОЕ ДЕРЕВО

Запасом энергии обладают многие деревья, но если вы хотите постоянно общаться с деревом, получать от него помощь и энергию, следует методом проб найти СВОЕ дерево. Подойдите к понравившемуся дереву на 1-1,5 метра и мысленно попросите о помощи. Если почувствуете, что оно «зовет» вас к себе (тянет, успокаивает, дает тепло), значит это и есть ваш зеленый друг.

Не надеетесь, что сможете услышать зов, считаете себя неспособным воспринимать такие тонкие материи? Тогда просто проведите опыт. Потрите рукой кусок фольги (можно от шоколада) и приблизьте ее к дереву. Если фольга к нему потянется — дерево ваше, если прилипнет к вам, общаться с ним не стоит.

СПОСОБ ОБЩЕНИЯ

Взаимный обмен энергией происходит, когда тело человека соприкасается со стволом дерева. Прислонитесь к нему, повернитесь лицом на восток,

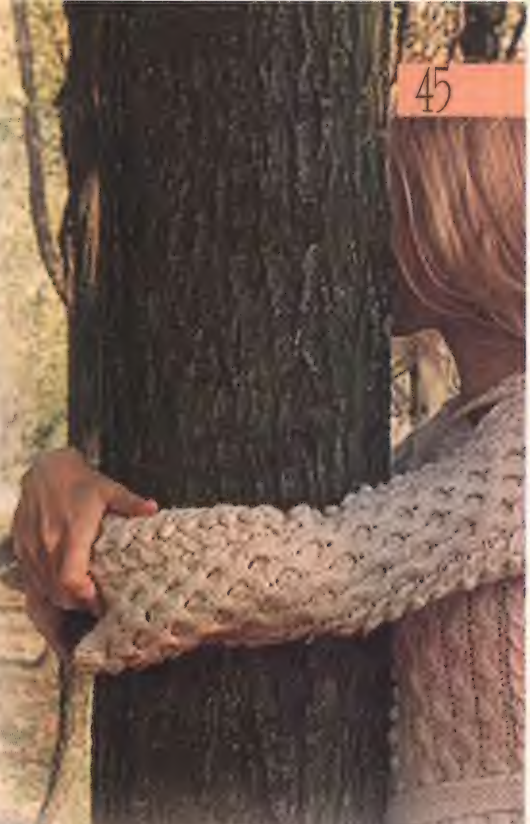
расслабьтесь, отвлекитесь от своих мыслей и постарайтесь слиться с природой. Женщинам рекомендуется стоять лицом к дереву, прислонившись к стволу грудью и животом, обнимая своего молчаливого друга. Мужчинам лучше стоять, прислонившись к стволу спиной, чтобы позвоночник и пятки были плотно прижаты к коре, а ладонями обхватить ствол. Старайтесь слиться с деревом, впитать в себя его силу, мысленно желая обновить свой организм, представляя, как в вас втекает чистая, серебристо-белая энергия. Как только почувствуете, что тело насыщено этой энергией, поблагодарите дерево за помощь и отойдите от ствола.

Выразить свою благодарность очень важно. Дерево «запомнит» ваше отношение.

ДРУЖБА С ДЕРЕВОМ

Если вы хотите дружить со «своим» деревом, обмениваться с ним энергией, лечить с его помощью свои болезни, то первые полтора месяца следует приходить к нему каждый день на 5-15 минут. Потом можно поддерживать себя, посещая друга 2-3 раза в неделю. Поэтому свое дерево лучше поискать поблизости от дома. Не зря в старину обязательно сажали во дворе дерево в честь рождения ребенка. Оно становилось ему и другом, и оберегом на всю жизнь.

И не забывайте каждый раз благодарить друга за помощь и заботу. Обидевшись на неблагодарность, он перестанет с охотой помогать. Дерево отзывается на простую человеческую ласку. Поэтому относитесь к нему с любовью, ухаживайте за ним, убирайте сухие ветки, наводите порядок вокруг. Можно похвалить дерево, рассказать, какое оно красивое, или просто провести рукой по стволу, желая ему долгих лет, здоровья и добра. Причем, желательно произносить это вслух. Уходя, не забудьте попрощаться и сказать, когда придете снова. Оно будет вас ждать.



ПРАВИЛА

«УКРОЩЕНИЯ» НАЧАЛЬНИКА... И СЕБЯ



Согласитесь, конфликты с коллегами — штука нередкая. По пустяшным поводам и по серьезным. Но, так или иначе, конфликты эти обычно достаточно просто разрешаются и не влекут за собой каких-то особых последствий для благосостояния и карьеры. Иное дело — конфликт, явный или неявный, с начальником. Ведь начальники, как известно, тоже люди, и никакие человеческие слабости им не чужды.

Как сделать так, чтобы ситуации, чреватые конфликтами с начальством, благополучно разрешались, а еще лучше — и не возникали? Как «укротить» начальника, перешагнувшего, на ваш взгляд, черту? И что еще немаловажно: как разобраться, когда «укрощать» надо начальника, а когда — себя?!

Предлагаем вам рассмотреть несколько тестовых ситуаций и сравнить ваши ответы с теми, какие психологи считают наиболее правильными.

КАРЬЕРА

Вот уже в пятый или шестой раз вы услышали от шефа фразу «Надо подумать!...» — в ответ на ваш настойчивый вопрос, когда же, наконец, начнут выполняться обещания, данные вам несколько лет назад при устройстве на работу — например, о «регулярном повышении жалованья» или «стремительном карьерном росте»... Каким вы видите выход из ситуации?

Считаете, что вам тоже пора подумать — о поиске другой работы! — А

Не видите лучшего, чем продолжать «ждать, надеяться и верить». — Б

Даете себе три дня на подготовку для шефа аргументированного отчета о ваших трудовых свершениях и настраиваетесь на серьезный с ним разговор. — В

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ — В.

Разумным подходом будет не ждать милостей от начальства, а добиваться их. Но тут главное не забывать: добиваться надо не любой ценой и не любыми способами!

Если вас интересует прежде всего служебный рост, убедитесь, что в вашем отчете хорошо представлены объем и качество вашей работы, свидетельствующие о той неоцени-

мой пользе, какую вы приносите предприятию сегодня и какую смогли бы принести завтра — на более высоком посту, с более широкими полномочиями и, естественно, большей мерой ответственности, что, конечно же, вас не только не пугает, но и настраивает на максимальную отдачу в труде.

Если же вас интересует прибавка к жалованью, для начала поинтересуйтесь об уровне зарплаты работников вашей категории на других предприятиях и уточните, повышают ли зарплаты другим сотрудникам на вашем. Лишь владея этой информацией, вы сможете обсуждать с шефом ситуацию конструктивно.

Настройтесь позитивно: даже если вам откажут, к этому вопросу можно будет вернуться через какое-то время...

КРЕАТИВ

Вы умеете мыслить неординарно, практически сразу схватываете суть любой проблемы. Но ваши новаторские идеи, приносящие неплохой доход фирме, ваш шеф почему-то все время выдает за свои. После очередного плагиата вы:

— утверждаетесь в мысли, что ваши новые идеи впервые должны озвучиваться не в кабинете шефа, а «при свидетелях» — например, на собрании коллектива. — А

— сразу же идете на «разговор» с шефом и ядовито-вежливо осведомляетесь, дождетесь ли вы когда-нибудь упоминания о вашем авторстве. — Б

— выжидаете подходящий момент в разговоре с шефом вашего шефа, чтобы «ненароком» обронить замечание об истинном авторе идеи. — В.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ — А.

«К апать» на своего шефа вышестоящему начальству — не самое мудрое решение: плагиат, может, и прекратится, а вот, конфронтация — начнется. Скорее всего, тем же закончится и «ядовито-вежливый» разговор. Лучше вам обратить внимание вот на что: в любом отрицательном всегда можно найти и что-то положительное. И прежде всего: если ваш шеф то и дело присваивает ваши идеи себе, значит, они — достойные, оригинальные и конструктивные, а вы — незаменимый сотрудник. Поэтому старайтесь нести в мир (то есть шефу) ваши идеи в присутствии коллег или вышестоящих начальников. На миру и смерть красна, и идеи лучше озвучивать! Даже если идеи окажутся неудачными и не «прокатят»... ничего страшного — на миру ведь и смерть красна!..

ГОРДОСТЬ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ

Шеф сделал вам предложение... поработать две-три недели сверхурочно. И

прозрачно намекнул, что отказ его не устроит. Самолюбие требует от вас с гордо поднятой головой «намекнуть» шефу, что у людей, кроме работы, есть еще и дом, семья, желание отдохнуть, наконец. В то же время вы опасаетесь, не возникнет ли у шефа предубеждение, что вы как-то не очень озабочены успехами фирмы, дающей вам работу. И тогда вы:

— проклинаете шефа с его предложением, от которого не смогли отказаться, и изыскиваете все возможности, чтобы выполнить возложенную на вас миссию. — А

— составляете докладную записку с обоснованием, почему поработать сверхурочно у вас ну никак не получится. — Б

— выясняете все подробности вашего сверхурочного задания, продумываете наиболее удобный для вас график его выполнения и идете согласовывать с шефом. — В

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ — В.

Самое разумное в этом случае — спокойно поговорить с шефом: объясните свою ситуацию — не рассусоливая! — и, подчеркнув, что интересы фирмы для вас очень важны, уточните вашу задачу и попросите разрешения на ваш собственный график ее выполнения в дополнительное время.

«БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТАЯ...»

Одним из сотрудников вашего отдела (но не вами) допущена оплошность в работе. Шеф, не разобравшись, на повышенных тонах отчитывает почему-то именно вас. Вы:

— мысленно произносите: «Не виноватая я!..» и, уединившись в укромном уголке, пытаетесь успокоиться и наплевать на случившееся. — А

— мысленно произносите: «Ну, за справедливость!» и, выждав некоторое время, решительно направляетесь в кабинет шефа для установления истины. — Б

— мысленно произносите «Ну, не я это начала!..», а вслух, набрав в грудь побольше воздуха и увеличив «громкость воспроизведения», отвечаете шефу тем же. — В

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: Б.

Ответ «тем же» и «так же громко» будет свидетельствовать о вашей несдержанности, неумении держать себя в руках. И со стороны это очень некрасиво. Переживания «в уголке» свойственны, быть может, девочке-подростку, но никак не взрослой женщине. Поэтому наиболее правильно будет поступить следующим образом: дожидаться, когда «вулкан» затихнет, и спокойно предложить решать проблему не «криком единым», а по-деловому, уважая себе-

седника (неважно, подчиненный он или нет). Постарайтесь при этом держаться уверенно, но без вызова. Скорее всего, это будет оценено.

«...ВОЛЮ ДАТЬ СЛОВАМ?..»

Не так уж редко случается в нашей жизни, когда к кому-то испытываешь необъяснимую антипатию — например, к своему непосредственному начальнику. В нем (в ней) раздражает всё: речь, одежда, манера поведения и проч., и проч. При этом вам не хотелось бы афишировать «оппоненту», вызывающему у вас стойкое стрессовое состояние, свои чувства. Как будете «укрощать» себя?

Вы где-то читали, что в таких случаях надо пытаться найти в человеке достойные качества и акцентировать свое внимание именно на них. — А

Никак: себя не переделать. Лучше порыщите по объявлениям о вакансиях и время от времени будете «совершенно случайно» подбрасывать начальнику информацию о замечательной работе в другом месте. — Б

Будете искать возможность избавиться от соседства: например, смените кабинет или отдел... — В

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ — А.

Во-первых, имейте в виду, что антипатия, даже тщательно скрываемая, чаще всего вызывает адекватный ответ. Поэтому имеющуюся ситуацию надо «разруливать», а ни в коем случае не нагнетать. И дело это не откладывать, ожидая у моря погоды и хороших вакансий для начальника на стороне. Постарайтесь лучше узнать шефа, выясните интересы и увлечения этого человека — возможно, вы узнаете такое о нем или о его жизни, что существенно изменит ваше отношение к нему и настроит на позитивное восприятие и его самого, и его руководства.

ПАМЯТКА «УКРОТИТЕЛЮ»

Прежде всего, помните: шеф — тоже человек. Со своими сильными и слабыми сторонами. Возможно, с неудачно прошедшим днем, беспокойством из-за или семейных неурядиц. Мало ли из-за чего шеф может быть не в духе. В конце концов, у него тоже есть шеф!..

Никогда не спешите сомневаться, что новое задание, не входящее в ваши штатные обязанности, это каприз недолюбливающего вас шефа, а не реально вставшая перед фирмой проблема. Во-первых, вы это можете достаточно просто выяснить, поговорив с шефом о цели новой работы и о том, каким он видит ваш в нее вклад. Во-вторых, возможно, недолюбливание вас шефом только кажущееся, из-за вашего чрезмерно впечатлительного характера — вам кажется, что любые критические слова или даже взгляды шефа всегда относятся именно к вам.

Никогда не ругайтесь с шефом! Отстаивайте свою позицию по деловым вопросам спокойно, опираясь на факты и отмечая эмоции. Если же разговор предстает типа «выяснения отношений», сначала обязательно успокойтесь, соберитесь и дождитесь момента, когда вы сможете вести разговор в максимально тактичной манере.

Не забывайте о разнице между руководителем-мужчиной и руководителем-женщиной. Хотя принципы «существования» начальника и подчиненного более или менее общие, все же нюансы здесь присутствуют.

Но об этих нюансах как-нибудь в следующий раз.

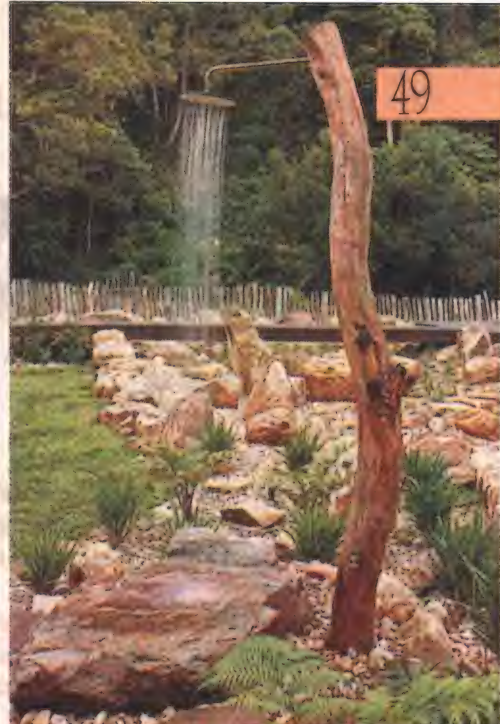
Подготовил Саша МИРТ



СВЕЖЕЕ РЕШЕНИЕ

В жаркие летние дни душ на даче – настоящее спасение. И если в городской квартире нам приходится мириться с планировкой, задуманной строителями, то на садовом участке можем сами подобрать место для водных процедур. Например, обустроить душ на свежем воздухе, чтобы можно было одновременно наслаждаться пением птиц, вдыхать ароматы цветов и любоваться окружающей природой.





Подготовила
Валентина КИРНОС

Местом для омовения может послужить любой укромный уголок, оборудованный специальной емкостью, в которой вода нагревается естественным путем под лучами солнца, либо выведенной из стены дома трубой водоснабжения, оснащенной горячей водой — ведь сейчас в продаже большой ассортимент самых разных водонагревателей.

Душ можно устроить в саду под фруктовыми деревьями или рядом с живописными клумбами. Пол можно засыпать мелким гравием, а территорию душевой скрыть от посторонних глаз с помощью заборчика или бамбуковой ширмы. Не хотите отгораживаться от природы, можно просто перекинуть шланг через ветку дерева и наслаждаться душем в купальнике.

Присмотритесь повнимательнее к своему участку, и вы обязательно найдете местечко для уютного и простого душа и приятных водных процедур.



«КУРОРТНЫЙ РОМАН»: СНИМАЕТСЯ КИНО...

Как говаривал наш великий баснописец, «уж сколько раз твердили миру», что курортный роман — штука довольно заманчивая и даже привлекательная, но совершенно бесперспективная. Исключения очень редки, и относятся по большей части к... кинематографу. Ведь выдумать можно что угодно, да еще и с продолжением...

Если вы настраиваетесь как раз на такое летнее времяпрепровождение, у нас предложение: попробуйте — мысленно, конечно — сняться в нашем сериале с заманчивым и привлекательным названием «Курортный роман». Естественно — в главной роли!

Перед вами — сценарий с ремарками (пометками) режиссера. Следуйте ему и, надеемся, у вас всё получится! Каждая серия у нас будет носить название какого-нибудь известного фильма — так интереснее.

Итак, вы в купе поезда (на борту самолета), провожающие машут вам платочками... Режиссер дает команду: «Мотор, камера!» — поехали...

Серия 1-я

«Приключения на берегах Онтарио»

Конечно, крымские курорты на Черном море — это не берега озера Онтарио. Это — лучше! Вы любите приключения и едете в отпуск одна — подруга осталась махать платочком на перроне. Начинать сразу же знакомиться с ситуацией и, по возможности, с привлекательными молодыми людьми из вашего и соседних купе — вдруг они едут туда же, и не против — за тем же! Имейте в виду: предпочтения со стороны мужчин всегда отдаются одиноким симпатичным девушкам. То есть вам! Ваша подруга могла бы составить конкуренцию, но, как вы помните, она сейчас машет платочком...

РР (ремарка режиссера): для полноты образа можно рассказать анекдот в тему, при этом лукаво поглядывая на попутчику:

«Черное море... Девушка загорает на большом матрасе, покачиваясь на волнах. Мимо проплывает загорелый красавчик. Девушка, кокетливо:

— Мужчина, а вы не покатаете меня на матрасе?

— Я не мужчина, я завтра уже уезжаю...

Серия 2-я

«Крепостная актриса»

Будьте актрисой. А главное — раскрепоститесь! Если вы от природы наделены застенчивостью и разными комплексами, самое время попытаться из-

бавиться от них! Другой город, другие люди — никто не взглянет с укором, не осудит. А если взглянет и осудит — вам-то что?! Не бойтесь встретить непонимание, будьте раскованной, вы же (помните первую серию?) приехали за приключениями. Так ищите их, не стесняйтесь!

РР: для создания полноты образа не отвлекайтесь на разные мысли типа: а не легкомысленно ли это выглядит со стороны?..

Серия 3-я

«Самая обаятельная и привлекательная»

Сами прекрасно понимаете: унылых и занудливых приключения ждут только в их воображении. Значит, нужно, как говорится, брать быка за рога — то есть, цепким взглядом вылавливать из толпы отдыхающих мужчин одиноких и симпатичных (можно наоборот), проявлять к ним неподдельный интерес и живейшее участие. Начать можно всего лишь с дружелюбного приветствия — на выбор: «Добрый день!», «Приветик!». А затем, не снижая темпа, задавать вопросы, на которые невозможно отвечать односложно — типа «А вы откуда приехали?», или «А за что вы любите именно крымские курорты?», или «Вы что-то уже успели осмотреть из достопримечательностей?..» При этом не забывайте обволакивать собеседника тонкой аурой искренней приветливости и бесконечного дружелюбия.

РР: мужчинам нравятся улыбающиеся девушки, способные поддержать разговор — а от знакомства и ненавязчивой беседы до легкого флирта расстояние всего в одну-две улыбки!

Серия 4-я

«В джазе только девушки»

Как у вас обстоят дела с вокальными, хореографическими и другими данными, способными привлечь к вам внимание? Какие-то данные даны от природы, какие-то получены в музыкальной школе? Вот и прекрасно! Ваша задача — активно участвовать во всех санаторно-курортно-развлекательных мероприятиях, особенно — в командных. Это так сближает! Возможно, в роли русалки вы очень приглянетесь Нептуну или подводному лещу из числа довольно привлекательных отдыхающих!..

РР: если какие-то данные вам не даны совсем, а поучаствовать в конкурсе вам очень хочется, превращайте свое выступление в задорную шутку, вызывайте смех в зале — мужчины же предпочитают погорячее, пожизнерадостнее...

Серия 5-я

«Легенда №17»

И, конечно же, спорт! Спорт не ради высоких достижений, а лишь в качестве отличного варианта для знакомства и завязывания отношений. Пляжный волейбол, большой теннис, пинг-понг — все эти игры не только азартны, но и очень эротичны — со стороны, разумеется. Причем, не только со стороны играющих с вами вместе, но и со стороны группы поддержки, с восторгом наблюдающей за игрой. За игрой вашего красивого тела — вы же не зря его готовили несколько месяцев!

РР: практически каждый одинокий симпатичный атлет может стать вашим лич-



ным тренером, вам нужно только захотеть этого. Если вдруг не сумеете растопить лед его сердца, то хотя бы в теннис играть научитесь. В будущем пригодится...

Серия 6-я

«Не бойся, я с тобой!»

В перерывах между активным участием в «днях Нептуна» и полуспортивных состязаниях можно отвести и некоторое время на изображение из себя тонкой, интеллектуально развитой, но слегка растерянной девочки, которой в самом срочном порядке требуется помощь в виде надежного мужского плеча. «Вы не скажете, как пройти к библиотеке (Интернет-салону, нудистскому пляжу)?», «Не подскажите, в здешних ресторанах хорошо кормят?», «Молодой человек, можно присесть за ваш столик? Вы выбрали самый уютный в этом кафе...»

РР: для полноты образа играйте на противоположностях: макияж как бы нет, но он достаточно выразительно подчеркивает то, что нужно; общайтесь слегка стеснительно и одновременно непринужденно. Ну, вы понимаете...

Серия 7-я

«Ошибка резидента»

Главная ошибка, которую вы можете допустить — это недооценка себя. Помните: вы же самая-самая, вы не бука какая-нибудь, а открытая, интересная, жизнерадостная девушка. Не отступайте — и вам обязательно повезет!

РР: для полноты образа не забывайте о своей женской проницательности, постушайте, как опытный разведчик — того, кто не отвечает взаимностью, не вербуйте в возлюбленные!

Ну, вот, и снят «первый сезон». У вас всё получилось: вы погибаете «в огнедышащей лаве любви». Но что дальше? Сериал, в смысле отпуск, закончится и — забудьте? Или снимаем продолжение?.. Тогда читаем сценарий дальше!

Серия 8-я

«Хороший, плохой, злой»

Как уже было сказано, вы погибаете в волнах страсти и почти счастливы. Но кто ваш герой, какой он? Что он вам о себе рассказал? Что он космонавт в прошлом, крупный бизнесмен в будущем, а пока — слесарь механосборочных работ? Это похоже на правду, особенно про день сегодняшний. Если вы рассчитываете на какое-либо продолжение ваших отношений, не стесняйтесь при любом удобном случае аккуратно выуживать из него ценную (а то и бесценную!) информацию. Например, «о доходах», «о составе семьи», «о щедрости-ску-

пости», о наличии-отсутствии различных зависимостей — игровой, алкогольной, «влюбчивой» — и так далее. Это поможет вам и определиться, и «подготовить почву» для будущих завоеваний.

Серия 9-я

«Близнецы»

Что делать, если вы смотрите в своего визави, словно в зеркало — настолько вы во всем похожи, если не сказать одинаковы? Или наоборот, как в знаменитой комедии с Арнольдом Шварценеггером и Дени де Вито, — противоположны друг другу, как Северный и Южный полюса? Так это же здорово: попробуйте удивить одинакового и будьте сами готовы к неожиданным открытиям во внутреннем мире противоположного полюса!

Серия 10-я

«Москва — Кассиопея»

Ага, а вот уже и первая проблема: вам предстоит вернуться в Москву (Калининград, Самару, Новосибирск), а ему — на далекую Кассиопею (Петербург, Оренбург, Владивосток). Перед отъездом поговорите по душам, ждете ли вы чего-то друг от друга в ближайшем будущем. А о возможностях поддерживать связь можете не беспокоиться — все-таки не в XX веке живем!

Серия 11-я

«Жестокий романс»

Гораздо более серьезную проблему может представить наличие у вашего возлюбленного другой возлюбленной — там, «на Кассиопее». В таком случае вспомните проникновенные строки романса: «А напоследок я скажу: «Прощай, любить не обязуйся...» Но телефончик свой ему оставьте и намекируйте, что всегда рады будете услышать в трубке его голос. Если он попросит вас записать его номер — это уже шанс, и пока можно будет довольствоваться и этим...

По сценарию наш фильм может иметь два финала, который прозвучит в заключительной, 12-й серии. Каким же он будет?

Если вы понимаете, что: он спрашивал не только, КОГДА у вас день рождения, но и КАК вы собираетесь его отмечать; ему настолько были интересны ваши рассказы о родственниках, что он был готов с ними познакомиться; не только ваши подруги узнали о нем, но и его друзья — о вас; по его рассказам, родители, и особенно мама, любят как раз таких девушек, как вы... Значит, 12-я серия у нас будет с хеппи эндом: «Назад в будущее».

Если же интересы его в отношении вас не простирались дальше приятного времяпрепровождения и секса; если, обнимая вас и что-то нежно воркуя, он провожал плотоядным взглядом других девушек; если его совершенно не интересовало, что вы оставили дома — работу, увлечения, друзей; если он, в конце концов, в компании ни разу не назвал вас своей девушкой, а главный его «хохмочкой» был анекдот типа:

— Смотри, звезда падает! Загадывая желание!

— Хочу, чтобы ты на мне женился!

— Ой, смотри, обратно вверх полетела!..

Значит, заключительная серия у нас будет с «открытым» финалом: «Последнее танго в Париже».

Ну, как вам понравился наш фильм с вами в главной роли? Очень? Отлично! Тогда сценарий — извините: план действий на отпуск! — у вас уже есть. Как говорится, желаем удачи!

Не очень понравился? Тоже не проблема! Плюньте на сценарий — извините: на предложенный план действий! — и просто отдыхайте в свое удовольствие: купайтесь, загорайте, пойте джаз и играйте в пляжный волейбол и настольный теннис, посещайте библиотеку (Интернет-салон, нудистский пляж) и уютные кафе, раскрепоститесь, знакомьтесь и общайтесь, не лишайте себя удовольствий и легких отношений. И не ищите специально каких бы то ни было встреч с молодыми людьми. Они сами вас найдут...

Подготовил
Саша МНРТ



И ЗВЕЗДА С ЗВЕЗДОЮ ГОВОРИТ...

Они были одной из самых красивых пар советского кино: изящная, женственная, утонченная Ирина Скобцева и сильный, волевой, мужественный Сергей Бондарчук. Две звезды отечественного кинематографа были вместе 40 лет. В 1994 году Бондарчук ушел из жизни. Но смерть, разлучившая их телесные оболочки, не смогла разлучить души. Они продолжают общаться — великий Мастер и его Муза...

«А В АКТРИСЫ Я И НЕ СОБИРАЛАСЬ...»

Ирина Скобцева родилась 22 августа 1927 года в Туле, в семье, достаточно далекой от мира искусства: отец Константин Алексеевич, был метеорологом, мама, Юлия Николаевна, служила архивариусом.

В 1941 году в мир четырнадцатилетней девочки ворвалась война. Ей не довелось воевать, но тягот военного времени испытала изрядно.

Когда на руках у нее был аттестат зрелости и пришло время выбирать профессию, Ирина поступила в Московский государственный университет на исторический факультет, мечтая стать искусствоведом.

В студенческие годы Ирина открыла для себя мир театра, и он захватил ее — всерьез и надолго: она играла во всех студенческих спектаклях, а после окончания МГУ поступила в Школу-студию имени Немировича-Данченко при МХАТе. Окончив ее в 1955 году, поступила на службу в Театр-студию киноактера.

Еще когда она училась на последнем курсе школы МХАТа, для нее пришло время кино. Режиссера Сергея Юткевича, работавшего над экранизацией трагедии Шекспира «Отелло», привлек внешний облик актрисы: женственная и обаятельная, красавица Скобцева как нельзя лучше соответствовала образу Дездемоны, и он пригласил ее, в числе нескольких сотен других кандидаток, принять участие в конкурсных кинопробах на роль Дездемоны. Кинопробы, однако, показали, что Ирина «сильна» не только красотой: за внешней сдержанностью ее и даже какой-то строгостью скрываются эмоциональность и умение тонко чувствовать — это и заставило режиссера сделать окончательный выбор в пользу Скобцевой...

«БУДЬ АКТЕРОМ, А НЕ КОМЕДИАНТОМ!»

В отличие от будущей супруги, Сергей Бондарчук уже в детстве принял решение об актерской профессии. И право на такое решение ему пришлось отстаивать —

прежде всего, перед отцом. Федор Петрович, человек строгих правил, возмущался: сын председателя колхоза, потомка запорожских казаков, будет «комедиантом»? Не одну «баталию» пришлось выдержать Сергею, пока отец не сдался: «Об одном прошу, сынок: будь актером, а не комедиантом!» Сергей пообещал...

В перерыве между училищем при Ростовском драмтеатре, сценой Ейского драматического и актерским факультетом ВГИКа успел понюхать пороха в Великую Отечественную. Дипломной работой молодого актера стала роль Валько в фильме Герасимова «Молодая гвардия» (1948). И хотя за эту роль Бондарчук получил Сталинскую премию, настоящая известность пришла к нему через три года — после исполнения заглавной роли в фильме «Тарас Шевченко». Фильм получил Государственную премию СССР, а Бондарчук — приз за лучшую мужскую роль на Международном кинофестивале в Карловых Варах.

...Режиссер Юткевич посчитал Бондарчука самым подходящим для исполнения роли Отелло. Когда Сергей Федорович приехал на съемочную площадку, ему представили Дездемону. «Вы?...» — только и смог произнести растерявшийся Отелло...

ПОРТРЕТ НЕЗНАКОМКИ

... Это было на вернисаже в Академии художеств, где проходила выставка известного живописца, лауреата Сталинской премии Василия Ефанова. На выставке среди прочих картин художника был представлен и портрет Скобцевой: однажды девушка, будучи еще студенткой Школы-студии МХАТа, отдыхала в Доме творчества художников, там попала на глаза Ефанову и он упрямил красавицу позировать для картины. Придя на вернисаж и войдя в зал, актриса сразу заметила у «своего» портрета человека, который его внимательно разглядывал. «Я узнала Сергея Бондарчука, — вспоминала актриса. — Он был уже тогда очень знаменит. Народный артист, лауреат... А кто была я? Девочка, студентка, еще не определившаяся в жизни. Он тоже узнал «модель» и подошел ко мне сам. Состоялся короткий, ни к чему не обязывающий разговор. Казалось, про-

должения не последует, но жизнь рассудила иначе...»

«ОТЕЛЛО»: «ЗАДУШИЛ И... ЖЕНИЛСЯ!»

И вот судьба вновь свела их вместе — на этот раз на съемочной площадке. Киноэкран соединил московскую красавицу и кубанского парня со жгучими «казацкими» глазами. На экране Сергей Бондарчук и Ирина Скобцева блестяще воплотили бессмертные образы ревнивого мавра и венецианской красавицы. — одни из интереснейших и вместе с тем труднейших в классическом репертуаре. Романтически яркое исполнение трагедийных ролей принесло творческому тандему признание не только на родине, но и за рубежом. Скобцева же, кроме всего, удостоилась в Каннах звания «Мисс шарм Каннского фестиваля».

Но самое главное — съемки в «Отелло» стали началом их любви и фактически подарили счастье долголетья супружества.

В то время как на съемочной площадке бушевали шекспировские страсти, Ирина Скобцева и Сергей Бондарчук были готовы решительно опровергнуть замысел великого Шекспира в отношениях Отелло и Дездемоны и привести все к счастливой развязке.

Сама Ирина сказала об этой ситуации без юмора: «Сначала он меня задушил, а потом он на мне женился».

НЕ РАССТАВАТЬСЯ И... ТРИ ДНЯ МОЛЧАТЬ

Но не все было так просто — особенно с тем, что «он на мне женился». Пожениться они смогли лишь через четыре года.

Прежде всего, проблема была в том, что Бондарчук на тот момент был уже женат — на актрисе Инне Макаровой. Следующая проблема возникла, когда влюбленные озвучили, что их отношения серьезные и они намерены пожениться: их браку начали препятствовать буквально все — от коллег-актеров до руководителей самого высокого ранга. Но ничто уже не могло повлиять на

решение Бондарчука связать свою судьбу с Ириной Скобцовой. Начальство «разрешило» им пожениться лишь через несколько лет. Их свадьба состоялась в 1959 году. Но, перед тем как расписаться, жених поставил невесте два обязательных условия: никогда не расставаться и время от времени давать ему возможность помолчать, хотя бы дня три... Невеста дала свое согласие, и с тех пор Сергей Бондарчук и Ирина Скобцева 35 лет шли по жизни рука об руку.

«СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА»: СЕМЕЙНЫЙ ПОДРЯД

Несмотря на успешность актерской карьеры, Бондарчук все же стремился к режиссуре. В 1959 году он был официально принят на должность режиссера киностудии «Мосфильм». А для своего дебюта Сергей Федорович выбрал постановку фильма по рассказу М.А. Шолохова «Судьба человека».

...Сразу после свадьбы Сергей Бондарчук переехал жить к Скобцевым. Приняли его радушно. Жить впятером в двухкомнатной квартире было тесновато, но никто не жаловался, их небольшая «коммуна» жила мирно и дружно. И даже всей семьей помогали кто как мог в работе почти сорокалетнему «начинающему режиссеру». Ирина Константиновна вспоминала, что, когда Бондарчук готовил для своего первого фильма сценарий, помощниками выступили и родители Ирины: «Над сценарием мы работали все вместе — моя мама печатала на машинке, папа клеил...»

Фильм получился очень правдивым, психологически точным, даже — пронзительным, многие его эпизоды без волнения смотреть невозможно. Это было большой творческой удачей, работа Бондарчука в качестве постановщика свидетельствовала о его выдающемся режиссерском таланте, что не замедлили оценить и у нас в стране, и за рубежом. Фильм был удостоен Ленинской премии 1959 года, он получил главные призы Международных кинофестивалей в Москве и Локарно.

...Триумф фильма принес Бондарчуку не только признание его как уже состоявшегося мастера и звание лауреата Ленинской премии, но и чисто материальные блага — он смог улучшить жилищные условия: из двухкомнатной квартирки Сергей и Ирина вместе с родителями и бабушкой переехали в большую красивую квартиру на улице Горького.

«ВОЙНА И МИР»: ПЬЕР БОНДАРЧУК И ЭЛЕН СКОБЦЕВА

Грандиозная четырехсерийная киноэпопея «Война и мир» стала одной из самых масштабных экранизаций в истории кино. Здесь талант Бондарчука проявился во всей своей силе — и в трактовке романа, где главным стало понимание России как всеобщего дома, и в сложнейшей композиции эпопеи, построенной на идее неразрывной связи каждого человека с ходом истории, и в постановке батальных сцен.

А для их творческой семьи этот грандиозный фильм стал самой большой совмест-

ной удачей. В картине Бондарчук выступил не только как режиссер, но и как актер — он сыграл Пьера Безухова, Ирина Скобцева исполнила одну из своих лучших ролей, воплотив образ холодной красавицы Элен Курагиной. Успех, действительно, был огромный, во всех смыслах: успех не только режиссера и актрисы — успех двух любящих людей, единомышленников, верных помощников.

«Война и мир» в мировом прокате также получила серьезное признание, а список наград возглавили Почетный диплом Международного кинофестиваля в Венеции и премия «Оскар» Американской киноакадемии за лучший иностранный фильм года.

После успешного зарубежного проката «Войны и мир» Бондарчук получил предложение от итальянского продюсера Дино Де Лаурентиса поставить фильм «Ватерлоо», где еще раз подтвердил свое умение сочетать тщательную психологическую проработку характеров с постановочным размахом батальных сцен.

«НАША РАБОТА»

«После встречи с Сергеем Федоровичем вся моя жизнь была подчинена семье и нашей работе», — вспоминала Ирина Константиновна. Но жизнь Ирины Скобцовой и Сергея Бондарчука не ограничивалась только его работой и его достижениями. Под «нашей работой» понималось не только совместное творчество — но и каждого в отдельности, и не только на съемочной площадке.

Ирина была готова пожертвовать ради мужа карьерой, но он не только не позволил ей этого сделать, но и помог ее становлению как прекрасной характерной актрисы. Бондарчук снял ее в нескольких своих фильмах, но Скобцева была востребована и у других режиссеров, ценивших ее разноплановый актерский талант: она великолепно сыграла в таких разных фильмах, как «Зигзаг удачи» и «Я шагаю по Москве», «Тридцать три» и «Овод», «Иван Франко» и «Неповторимая весна», «Поединок» и «Мэри Поппинс, до свидания!» И никакие годы не помешали актрисе так же талантливо сыграть уже в наши дни в таких кинопроектах, как «Обитаемый остров», «Белая гвардия», «Тайна темной комнаты», «Артистка»!..

В 1965 году Ирине Константиновне было присвоено звание заслуженной артистки РСФСР, в 1974 году она стала народной артисткой, а в 1997 году награждена орденом Дружбы за заслуги перед Россией.

Параллельно они оба с 1971 года преподавали во ВГИКе актерское мастерство.

ВНЕ СЪЕМОЧНОЙ ПЛОЩАДКИ

Дети в семье появились сравнительно поздно. Сергей Бондарчук в то время как раз работал над главным фильмом своей жизни — «Война и мир». Съемки эпопеи были грандиозными и длились почти три года. «Алена у нас была «нулевой» серий на картине «Война и мир», а Федя — «шестой», — с улыбкой вспоминала Ирина Константиновна.

Скобцева стала для Сергея Бондарчука и женой, и нянькой — она встречала и про-

вожала его в командировки, писала красивые письма, готовила обеды и носила их на съемочную площадку. Но это никогда ей не было в тягость — потому что всё это она делала для любимого человека! И еще: она старалась, как и обещала, не расставаться с мужем ни на минуту. Как истинная муза, она никогда не покидала его. Возможно, в какой-то мере, именно благодаря ей, поддерживавшей все его начинания, творческие поиски и обеспечивавшей ему надежный тыл во всех жизненных передерягах, Сергей Бондарчук стал Мастером с большой буквы.

«ЗАЩИТЫ ИСКАЛ ТОЛЬКО У ВСЕВЫШНЕГО...»

Как часто бывает, у талантливых людей находятся завистники, не обошло такое и Бондарчука. Сплетни касались и его личной жизни, и, конечно же, творчества: мол, без дружбы с сильными мира сего не смог бы он снять такие масштабные картины, совершенно не учитывая, что без большого таланта ни масштабности замысла, ни масштабности исполнения не будет. А о том, как выглядела «дружба» с руководством, Ирина Константиновна вспоминала: «Друзей у нас было немного, и уж совсем не из того мира! Например, с покойным министром обороны Гречко Сергей Федорович встречался только однажды, да и то потому, что маршал хотел, чтобы Бондарчук снял фильм «Битва за Кавказ». А он вместо этого снял «Они сражались за Родину». (В фильме, снятом к 30-летию Победы, Бондарчук во многом пошел вразрез с принятым в то время помпезно-официозным изображением войны, показав горький и драматический процесс отступления советских войск. — С.М.) Так его затаскали по инстанциям. Сергей весь черный ходил. Но не жаловался и ни у кого не просил защиты. Разве только у Всевышнего...»

Чего стоили Бондарчуку его шедевры, как он выкладывался на съемках фильмов, снова свидетельствует его муза: «Немного известно, что во время съемок киноэпопеи он чудом остался жив... на несколько минут у него остановилось сердце. И почти то же самое повторилось спустя три года, во время съемок фильма «Ватерлоо»...» Дважды Ирина Скобцева вытаскивала мужа, можно сказать, с того света, выживала, заботилась, оберегала... Если бы не она, как знать, смог бы режиссер пережить величайшие взлеты и крутые падения, выпавшие на его долю?..

В своих жизненных ролях верных спутников жизни, соединенных любовью и творчеством, Бондарчук и Скобцева «абсолютно органичны и неразделимы». Они и сейчас вместе — общаться им помогает память и еще то, что называют «светом ушедшей звезды»...

Подготовил Саша МИРТ
по материалам:

В. Шатохин. Жизнь и творчество
Сергея Бондарчука; Кто есть кто в мире;
М. Михайлова. Степная сюита
Сергея Бондарчука; Г. Елизаров.
Сергей Бондарчук и Ирина Скобцева;
и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О страховании жизни и здоровья при оформлении кредитов

О купле-продаже транспортных средств

Об управлении средствами на банковской карте через мобильный телефон

Сейчас многие прибегают к получению кредитов. При оформлении кредита очень часто возникает вопрос о необходимости страхования жизни и здоровья.

Что это означает и можно ли отказаться от такого страхования?

Страхование предполагает, что в случае, если заемщик станет неплатежеспособным (вследствие заболевания) или умрет, то страховая компания обязана будет произвести погашение кредита.

Есть покупки, совершая которые, мы берем кредит на длительный срок, в течение которого с нами могут произойти различные события. В случае получения ипотечного кредита, автокредита на срок свыше 3 лет, услуга страхования жизни и здоровья представляется полезной, да и стоимость ее, в сравнении с кредитом, будет не столь велика.

Однако очень часто сотрудники банков при выдаче краткосрочных кредитов или продавцы магазинов при оформлении покупок в кредит незаметно навязывают услугу страхования. В этих ситуациях страховка практически никогда не оправдывает своей стоимости, а при этом увеличивает размер кредита до 30%.

Рекомендуем Вам при покупке товаров или получении потребительских кредитов предельно внимательно знакомиться с условиями кредитования. Зачастую банк не вправе отказать в выдаче потребительского кредита без оформления страховки. Продавцы очень ловко предлагают к подписанию заявление на подключение к услуге страхования, уверяя, что это не увеличит стоимости кредита, что, как правило, является неправдой.

Если Вы подписали заявление о желании быть застрахованным, то получить в дальнейшем назад свои деньги, уплаченные за страховку, даже если Вы погасили кредит досрочно, будет практически невозможно. Поэ-

тому, прежде чем ставить где-либо свою подпись, внимательно ознакомьтесь с тем документом, который подписываете. И никогда не торопитесь, знакомясь с банковскими документами, не позволяйте никому отвлекать Вас, пока Вы полностью не уясните себе содержание документов.

С недавнего времени упростилась процедура купли-продажи транспортных средств. В чем заключается это упрощение?

Если раньше прежний и новый собственники должны были явиться в ГИБДД, снять автомобиль с регистрации и поставить его вновь на имя нового собственника, то теперь прежний собственник может никуда не ездить, а просто подписать договор купли-продажи автомобиля или мотоцикла, ПТС, передав их и свидетельство о регистрации новому собственнику. Обязанность по перерегистрации автомобиля лежит на новом собственнике, причем сделать это он должен в течение 10 дней.

Однако многие покупатели не спешат перерегистрировать автомобили, и тогда все штрафы за нарушения ПДД, совершенные на проданном автомобиле, а также транспортный налог, будут приходить прежнему собственнику. Ситуация для продавца, прямо скажем, неприятная.

Для целей налогообложения не важно, кто является собственником транспортного средства, значение имеет, на чье имя автомобиль поставлен на учет в ГИБДД. В случае, если покупатель автомобиля ведет себя недобросовестным образом и не переоформляет автомобиль на свое имя, продавец вправе самостоятельно обратиться в ГИБДД с заявлением о снятии автомобиля с учета, предъявив договор купли-продажи. В этом случае штрафы и транспортный налог уже не будут начисляться продавцу.

Банковские карты стали неотъемлемой частью

нашей жизни, однако часто нам не хватает знаний при их использовании. Так, очень многие используют услугу управления средствами на карте через мобильный телефон. Какие «подводные камни» могут нас ожидать?

Следует знать, что при смене номера телефона, с которого Вы могли отправлять смс в банк для распоряжения деньгами на карте, надо обязательно письменно уведомить банк, сохранив у себя копию этого уведомления с распиской сотрудника, принявшего это заявление, и проконтролировать, отключена ли Ваша карта от прежнего номера и подключена ли к новому. Если услугу не отключить от прежнего номера, то смс о поступлении средств на вашу карту станут приходить новому владельцу вашего прежнего телефонного номера, и этот человек сможет перевести деньги с вашей карты, скажем, себе на телефон или еще куда-нибудь. Если у Вас не будет доказательств, что Вы уведомили банк о смене номера, вернуть свои деньги вам не удастся.

Также необходимо внимательно отслеживать списания со своей карты. Если Вам поступает информация о списании с вашей карты денег в то время, когда Вы этой операции не совершали, следует немедленно уведомить об этом банк, причем не только по телефону «горячей» линии, но и при первой же возможности письменно. В этом случае вероятность того, что банк возвратит деньги на Вашу карту, высока.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей,
отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ



— вообще вещь опасная. А как к зеркалам относится Церковь?

С точки зрения магов, экстрасенсов и гадалок, зеркало — вещь опасная. А с христианской точки зрения, навредить человеку может только дьявол.

Церковь в зеркалах ничего предосудительного не видит. Конечно, сложно по двум фразам оценить полноценно, что вы имели в виду. Если вы хотите, чтобы вам оценку дал священник, то пригласите его для освящения квартиры, и он вам все объяснит на месте.

Почему мы должны молиться святым, если Господь может и так нас спасти?

Господь может нас спасти и спасет, если мы будем обращаться к нему с таковыми просьбами. Но дело все в том, что в нашей жизни встречаются различные обстоятельства, благодаря которым невозможно вознести достойную молитву (по причине, например, усталости, занятости и т. д.). Из церковного устава мы знаем, что в нашей жизни участвуют еще и Ангел-Хранитель, и святой, имя которого мы носим, и различные другие святые, которые помогают разрешить те или иные ситуации.

И если мы считаем себя христианами, то прежде чем обращаться к Богу, мы должны «заручиться» поддержкой этих святых. Поэтому в церкви есть такая служба, которая называется молебен: в ней мы обращаемся к святым угодникам, чтобы они вместе с нами молили Бога о нас.

Моя дочь купила квартиру и сразу сделала в ней ремонт. Красиво, модно, но почти все стены — в зеркалах.

А недавно я смотрела по телевизору передачу о той роковой роли, которую зеркала играют в жизни человека. Там говорилось о том, что зеркала вообще обладают магическими свойствами. И, с точки зрения разного рода магов, экстрасенсов и гадалок, зеркала

ся перед этой иконой за них. Оттуда это все и пошло.

В дореволюционное время священники не ходили по улицам в мирской одежде. А сейчас, смотришь — выходит из машины молодой человек в светской одежде (правда, с длинными волосами и с бородкой — мода такая), а оказывается, он — священник.

Почему сейчас батюшки стали так одеваться?

А в послереволюционное время власть стала преследовать не только священников, но и даже тех людей, у кого были на шее крестики. И все это проходило с такой жестокостью, что даже самые страшные пытались каким-то образом скрыть то, что они христиане. И вот, чтобы не перестреляли всех священников и не отправили в лагерь, святейшим Патриархом было принято, что вне церкви и вне богослужения священник может находиться в гражданской одежде. И до сегодняшнего дня никак это решение не отменялось. Священник сам решает: идти ему в магазин в рясе или в гражданской одежде.

Кто первый назвал Спасителя Иисусом?

Иисусом Христом первый раз назвали Бога его родители: Пресвятая Богородица и Иосиф Обручник.

Я хочу повиноваться Богу, исполнять все его заповеди, жить честно и по совести,

никому не делать зла.

Почему я должна повиноваться людям в облачениях священников?

К чему Церковь и все ее Уставы, придуманные теми же людьми?

Из церковного устава мы знаем, что добрые дела без веры — мертвые.

Очень часто бывает, что человек добродетелен, живет вроде как по заповедям Божиим, но когда начинаешь смотреть со стороны, оказывается, что это не так. И очень часто такое понимание наступает тогда, когда человек зашел «очень далеко» (например, тяжело заболел, потерял какого-то близкого человека).

И чтобы как-то человеку помочь по жизни, Господь благословил в храме священникам совершать Богослужения. Священник — это человек, которому не чужда обыденная жизнь, различные соблазны и т. д. Его единственное отличие от простых людей — он лучше знает церковный закон и слово Божие (как минимум 5 лет обучаясь в духовной семинарии). К тому же, при рукоположении в сан Господь его наделяет особой благодатью Святого Духа, через которую он и помогает человеку реабилитироваться в жизни.

Отсюда вывод: священник — не диктатор, а всего лишь духовный наставник, который участвует в жизни каждого из нас, при условии его желания.

Православный календарь на июль
(новый и старый стиль)

7 июля / 24 июня — Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

10 / 27 — Обретение мощей прп. Амвросия Оптинского

12 / 29 — Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла

15 / 2 июля — Положение честной ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне

17 / 4 — Прп. Андрея Рублева, иконописца. Страстотерпцев царя Николая, царицы Александры, царевича Алексея, великих князей Ольги, Татианы, Марии и Анастасии

18 / 5 — Обретение честных мощей прп. Сергия, игумена Радонежского

21 / 8 — Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани

24 / 11 — Равноап. Ольги, вел. княгини Российской, во Святом Крещении Елены

26 / 13 — Собор Архангела Гавриила

28 / 15 — Равноап. вел. князя Владимира, во Святом Крещении Василия.

УСКОЛЬЗАЮЩАЯ КРАСОТА

Название этой драмы Бернардо Бертолуччи, к сожалению, как нельзя лучше подходит для описания того, что происходит с некоторыми нашими любимыми актрисами. Красавицы, которыми восхищались все вокруг, незаметно, но очень стремительно тают на глазах. Увлечение диетами и похудением не идет им на пользу, и даже, наоборот, превращает в собственные противоположности. Где она, бывшая красота?

ризовала свою героиню сама актриса. Для достижения такого результата Миле пришлось ежедневно заниматься балетом по пять часов и отказаться от жирной пищи и углеводов.

КИРА НАЙТЛИ

В нездоровом увлечении диетами знаменитая «пиратка» была замечена уже давно. Однако после беременности Кира приобрела красивые женственные формы. По ее собственным признаниям, она обожает сладкое и не может жить без гамбургеров. Но настойчивые журналисты не унимались и пытались вывести актрису на чистую воду. Действительно, за короткое время Кира вновь похудела до состояния «кожа да кости». На защиту дочери, как и положено, встала мать Киры, которая заявила, что ее стройная фигура обусловлена прекрасными генами: «Ее отец, Уилл Найтли, всегда был очень худым. Вот и Кира унаследовала от него природную стройность».

МИЛА КУНИС

В о время съемок в картине «Черный лебедь», где она играла балерину, Мила Кунис сбросила больше десяти килограммов. Чтобы выглядеть соответствующим образом, ей пришлось похудеть до сорока четырех килограммов при росте сто шестьдесят три сантиметра.

«Плоская», — так охарактеристично.



КЛАУДИА ШИФФЕР

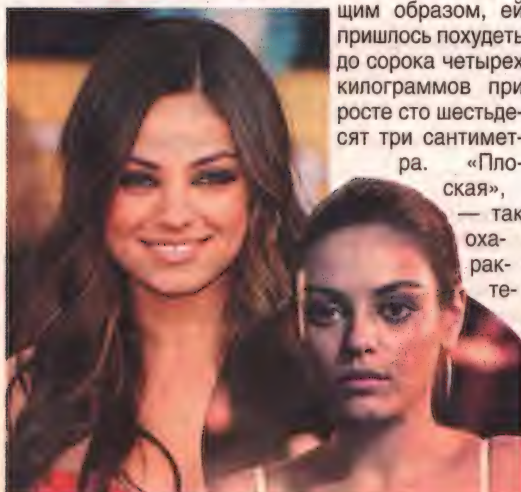
Е ще одна культовая красавица, топ-модель, плакаты с изображением которой украшали стены в каждой квартире, больше не может похвастаться бывлой красотой. Излишняя худоба превратила ее в настоящую старуху с дряблой кожей, морщинами и нездоровыми формами тела. Хотя еще три года назад модель возмущалась современными стандартами красоты. Таблоиды наперебой цитировали ее слова: «Мир моды навязывает нам худобу как идеал красоты. Но, глядя на сегодняшних моделей, я не могу избавиться от мысли, что с ними что-то не так». Теперь это высказывание вполне можно отнести к ней самой. К большому сожалению...

ВИКТОРИЯ БЕКХЭМ

С упруга самого сексуального футболиста, по ее собственным словам, «вечно недовольна своей фигурой». Наверное, на ее месте подобные чувства испытывала бы каждая из нас. Ведь, глядя на

ТОРИ СПЕЛЛИНГ

Вспомните красавицу Донну из культового молодежного сериала «Беверли Хиллз 90210»! Очень многие девушки восхищались ее фигурой и мечтали стать такой, как она! Тонкая талия, пышная грудь и округлые бедра — она воплощала собой идеал женской красоты. Но куда же делось все это теперь? После рождения детей Спеллинг вдруг почувствовала себя «ужасно толстой» и всерьез занялась похудением. Актриса села на жесткую диету, отказавшись от любимых продуктов, и начала стремительно сбрасывать килограммы... и былую красоту. Результат ее эксперимента с собственным телом оказался весьма удручающим. Теперь вряд ли кто из девушек мечтает быть на нее похожей. Не так ли?





нее, создается такое впечатление, что миссис Бекхэм просто исчезает на глазах. Хотя после рождения очередного ребенка она должна была бы немного поправиться. Стремясь к совершенству, которое, по мнению певицы и дизайнера, выражается в выпирании костей скелета, Виктория увлеклась изнурительной диетой. За день она может не съесть ни крошки, утоляя голод водой с лимоном. Как жаль, что Дэвиду и миллионам ее поклонников остается любоваться лишь старыми фотографиями куда более соблазнительной и аппетитной Виктории.



АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ

Живое воплощение красоты и женственности – теперь это, увы, не относится к Анджелине. За короткое время актриса потеряла около пятнадцати килограммов и довела се-

бя до болезненного истощения. Причиной тому стала трагедия – ушла из жизни ее мать. После потери самого близкого человека актриса впала в депрессию, с головой ушла в работу и почти полностью отказалась от еды. Ее супруг, Брэд Питт, был просто в отчаянии. В одном из интервью он признался, что Джоли несколько раз падала в голодные обмороки, но ее невозможно заставить что-нибудь съесть. Однако, позже, оправившись от стресса, Анджелина не захотела возвращаться к былым формам и продолжила соблюдать строгую диету, состоящую в основном, из злаков – гречки и коричневого риса. Сейчас при росте 170 см актриса весит всего 40 килограммов. Когда же мы вновь увидим нашу любимую Анджелину?



НИКОЛЬ РИЧИ

Популярная актриса, певица и телеведущая была первой знаменитостью, заявившей во всеуслышание о своем недуге – врачи поставили ей диагноз «анорексия». Довела до больничной койки она себя сама. Вернее, с помощью своей лучшей подруги Пэрис Хилтон. Стремясь к стройности, они вместе увлеклись диетами, однако Пэрис сумела вовремя остановиться, оказавшись на пороге истощения. А вот Николь затормозить не смогла. В результате экспериментов с диетами она похудела (внимание!) с 65 до 37 килограммов! Чтобы победить болезнь, которая считается смертельно опасной, Ричи потребовалось больше двух лет. Образумиться и поправить фигуру помогла беременность. Родив двух детей, Кристина заметно округлилась и приобрела более здоровые формы. Слава Богу, что мы ее не потеряли!

МЭРИ-КЕЙТ ОЛСЕН

Мэри-Кейт и Эшли Олсен – известные сестренки, ставшие знаменитостями в юном возрасте. Молоденькие девушки, ровесницы красавиц, мечтали иметь такие фигурки, как у сестер. Однако одна из них вдруг стала тянуть на глазах и стремительно терять килограммы. Однажды Мэри-Кейт призналась, что болезненный вид и нездоровая худоба стали ответом ее тела на пристальное внимание прессы и всемирное обожание поклонников, которое обрушилось на них с сестрой еще в подростковом возрасте. Чтобы восстановить здоровье и набрать вес, актрисе пришлось пройти долгую реабилитацию в очень дорогой клинике. Окончательно вернула девушку к жизни любовь и ее верный спутник Оливье Саркози, да-да, сводный брат бывшего французского президента. Выйдя замуж, Мэри-Кейт, наконец-то, приобрела душевное спокойствие, а заодно и былые формы.



Надеемся, что истории знаменитых красавиц послужат уроком для тех, кто все еще пытается измерить красоту объемами, килограммами и сантиметрами. Не стоит изнурять себя диетами! Живите и наслаждайтесь жизнью, и вы будете всегда прекрасны!

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

КОНСТАНТИН ЮШКЕВИЧ И ПАВЕЛ ПРИЛУЧНЫЙ

«БАЛАБОЛ» И «МАЖОР»:

РОЛИ «НА СОПРОТИВЛЕНИЕ»

Понятие «на сопротивление» в актерской среде означает: сыграть свою противоположность. У нынешних наших героев, на сегодняшний день, самые яркие, запомнившиеся зрителю образы созданы именно так: заглавные роли — в «Балаболе» у Константина Юшкевича и в «Мажоре» у Павла Прилучного.

НЕ ТРЕПАЧ

Балаболом вдумчивого актера Юшкевича, в отличие от его экранного героя — капитана полиции Балабина — никак не назвать. Хотя в юном возрасте хохмачом был известным на всю школу: розыгрыши и приколы ученика уже начальных классов были известны даже директору. Устав от необходимости частых вызовов родителей непоседливого Кости, директор школы придумала новшество: индивидуальный дневник «по поведению», куда ставилась оценка за каждый урок — в зависимости от того, как вел себя на нем Костя.

А родители записали сына в театральную студию Дворца пионеров. Так третьеклассник Юшкевич стал актером Театра миниатюр. Все это происходило в городе Свердловске, ныне Екатеринбурге, где в 1969 году, в семье советских инженеров родился будущий актер, сценарист и продюсер.

Несмотря на то, что актерствовать Косте очень нравилось (играл во многих постановках студии), становиться профессиональным актером он не собирался. Мечтал стать военным: поступать собирался либо в Свердловское танковое училище, либо в Рязанское десантное. Однако на медкомиссии в военкомате обнаружили некоторые проблемы со здоровьем, и поступление в военное училище стало невозможным. Следующее решение в выборе будущей профессии — юриспруденция. Но и до университета дойти не довелось.

На «последнем звонке» разыгрывали школьные комические миниатюры, и Юшкевич блистал в главных ролях. После выступления к нему подошел отец одной из одноклассниц, актер Свердловского драматического театра, и настоятельно посоветовал Константину не

зарывать свои способности, а поступать в театральный. Юшкевич последовал совету, благо, театральное училище в Свердловске было.

ОТ ТЕАТРА К КИНО

Поступил с первой попытки, но не сразу доучился — призвали в армию — для срочной службы здоровье годилось. Вернувшись после демобилизации, окончил Свердловское театральное училище и решил продолжить образование в Москве. Видно, отец Костиной одноклассницы, действительно, разглядел талант у парня, Юшкевича приняли в престижный ГИТИС, и сразу на второй курс. А по окончании пригласили в «Ленком» — редкая удача даже для таланта. Но 10 лет в «Ленкоме» удовлетворения не принесли: когорта великолепных возрастных актеров была занята на всех ведущих ролях, а для молодых у Марка Захарова было трудно получить интересную роль.

Юшкевич рискнул отправиться в свободное плавание: стал играть в антрепризе, причем в одной из самых модных — «Независимый театральный проект»: принимал участие в самом скандальном спектакле «Ladies Night. Только для женщин», который заканчивается мужским стриптизом в исполнении Гоши Куценко, Марата Башарова, Эвклида Кюрдзидиса и Константина Юшкевича. Предсказуемый успех этого действа сподвигнул режиссера Виктора Шамирова снять полный метр с этой четверкой актеров в главных ролях: «Дикари» — так называется фильм — психологический «разбор полетов» мужчин среднего возраста. Лента имела зрительский успех, хорошую критику, и именно эта работа помогла Юшкевичу перешагнуть через амплуа второстепенного актера. Теперь он — герой многих сериалов: «Ключи от счастья», «Подарок судьбы», «Всегда говори всегда», «Рыжая», «Склифосовский», «Балабол». На сегодняшний день его фильмография включает более семидесяти ролей.

Им написаны сценарии к фильмам «Игра в правду» и «Упражнения в красном», в последнем он выступил и в качестве продюсера и сыграл главную роль, за которую на «Кинотавре» получил премию в категории «Лучшая мужская роль».

Он не очень открыт и словоохотлив, роли «на сопротивление», можно сказать, его конек: особенно Грехем в «Ladies Night». Вот что вспоминает по поводу этого проекта: «Поначалу было просто ужасно, когда мы только вышли с этим новым, еще не освоенным форматом шоу, с жесткими диалогами...



Когда готовились к проекту, художник по костюмам принесла нам стринги в цветочек, чтобы мы к ним привыкли, пообносили... Помню, как я их принес домой, показал жене, сказал, что готовлюсь к новой работе... Но больше всего боялся, как будут реагировать родители, когда увидят спектакль, но они очень смеялись». Уже более десяти лет Юшкевич раз в месяц играет в этом спектакле — уж таков успех — это значит, что быть обязанным в отличной физической форме — стриптиз, все-таки...

ОДНОЛЮБ

Детям — дочерям Евдокии и Екатерины — на это представление вход пока заказан. Семья для Константина — святая святых его жизни, ведь примером всегда была добропорядочная семейная жизнь его родителей. «Вместе и в горе, и в радости» — для него и его жены Ольги не просто слова, а девиз отношений. Они уже сыграли серебряную свадьбу, а поженились, будучи студентами, когда оба учились в Свердловском театральном училище. «Я однолюб, и на том стою», — говорит Константин. Он считает себя очень любящим, но не очень хорошим папой, потому что вечно занят работой, и воспитанием дочек занимается жена. Зато с папой девочки посещают аквапарк, кино и по выходным катаются на роликах. Ольга тоже актриса — работает в детском отделе «Москонцерта», и папа с дочками не пропускают ни одной ее премьеры.

В 47 лет, конечно, итоги подводить рано, но предварительные результаты впечатляют. «Многое, о чем мечтал, сбылось. У меня крепкая, дружная семья. Я хотел быть востребованным в профессии и добился этого. Правда, не сразу. Пока не так много ролей в полнометражных фильмах, но за те, в которых снялся, мне не стыдно».

ПАВЕЛ ПРИЛУЧНЫЙ: «НИ РАЗУ НЕ МАЖОР»

Да и откуда взяться мажорству! Родился в 1987-м в Чимкенте, тогда еще Казахской ССР, после перестройки, когда Казахстан стал самостоятельным государством, семья перебирается в Россию, в Сибирь, в районный городок Бердск недалеко от Новосибирска. Семье, где трое детей, в маленьком городке живется тяжело — профессии родителей подходят мегаполису: мама — хореограф, отец — тренер по боксу. Конечно, и тут находят работу, но много сил уходит на устройство жилья: пришлось купить земельный участок с двумя строениями: в маленьком домике живут, а большой, переживший пожар, восстанавливают. Соседи рассказали, что в нем сгорела семья из пяти человек, и шестилетний Паша ощущает страх при каждом шорохе и скрипе в доме. Детскую боязнь привидений, а заодно и плохое влияния улицы (разгар бандитских девяностых), родители решают загасить в своих секциях: ребенок теперь посещает и студию хореографии, и боксерскую секцию, а кроме этого, мама определяет Пашу еще и на вокал в музыкальную школу.

РАНО ПОВЗРОСЛЕВШИЙ

В тринадцать Пашиных лет в семье трагедия — умирает отец — боксер Валерий Дэль (Павел по материнской фамилии Прилучный, а рядом, в скобках, пишет отцовскую — Дэль). В память об отце мальчик с еще большим усердием занимается в секции, в четырнадцать лет становится кандидатом в мастера спорта России по боксу. И на этом достижении спорт бросает — десять сотрясений мозга за спортивную карьеру — решает, что достаточно. Поступает в Новосибирское хореографическое училище — есть способности, учеба идет хорошо, но обучение платное, а оставшейся одной с тремя детьми маме тяжело тянуть семью. Павел уходит из хореографического и поступает — в театральное там же, в Новосибирске. Учится и параллельно работает, чтобы содержать себя самому: он и мойщик машин, и диджей в клубах, и аниматор, и актер театра «Глобус». Четыре главные роли сыграл Павел в «Глобусе», ощутил профессиональный успех, захотел боль-

шего и решил ехать в Москву, поступать в РАТИ (бывший ГИТИС).

ЛЮБОВЬ И УЧЕБА...

Прошел все отборочные туры, сдал все экзамены, но в списках зачисленных своей фамилии не нашел. А тут начались вступительные экзамены в Школу-студии МХАТ, решил попробовать поступить и был принят. Начал учебу, вдруг звонок из РАТИ: «Извините, вас забыли внести в список поступивших. Приходите на занятия». Но из МХАТа не ушел, так как руководителем курса здесь был Константин Райкин, а учиться у такого профессионала — удача. Да только удачу эту на все сто использовать не пришлось: не доучился Прилучный у Райкина — великая любовь помешала.

Голливудская актриса Ники Рид приехала на три дня в Москву на премьерный показ своей картины «Тринадцать», в которой она сыграла главную роль и была соавтором сценария. В программе поездки был визит в Школу-студию МХАТ на экзамен по актерскому мастерству. Там она увидела Прилучного и его работа настолько поразила Ники, что она вечером разыскала его общежитие и подарила ему цветы. На следующий день молодые актеры снова встретились, в результате Рид сдала билеты и осталась в Москве на месяц. Это была любовь с первого взгляда и навеки. Так им тогда казалось. После отъезда Ники с Павлом переписывались и перезванивались практически ежедневно. Павел снова стал браться за любую работу — деньги нужны были, чтобы уехать к Ники. Как настоящий мужчина, он не мог прилететь к любимой и жить за ее счет. Ему надо было зарабатывать и много, поэтому пришлось бросить учебу.

Она прилетела снова, на несколько дней, показала татуировку на запястье левой руки: крупными русскими буквами — ПРИЛУЧНЫЙ. «Сумасшедшая!» — констатировал Павел, хотя и сам от любви был как сумасшедший. Снова звонки, переписка. Но вдруг она перестала отвечать, звонить, писать: тишина месяц, два, три. И вдруг информация в Интернете: Ники Рид выходит замуж, а после съемок в культовом сериале «Сумерки» становится настоящей звездой Голливуда.

ПРОДОЛЖЕНИЕ

А Прилучный возвращается к учебе, теперь уже в РАТИ, и успешно оканчивает. Его приглашают в Театр на Малой Бронной, затем он служит в Театре им. Пушкина, в Театре им. Булгакова. Становится популярным киноактером, сыграв главную роль в боевике «На игре». На съемках сериала «Закрытая школа» знакомится с актрисой и моделью из Риги Агатой Муцениеце, и на первом же свидании делает ей предложение. А через два месяца они уже супруги, и на сегодняшний день — родители двух оча-

ровашек: сына Тимофея и дочки Мии. Еще у Прилучного в планах двое сыновей-близнецов и обязательно усыновленный ребенок из детского дома. Это его давняя мечта. Когда-то, еще в Новосибирске, в 16 лет, работал в летнем лагере вожатым и у него в отряде были двенадцатилетние ребята из детского дома. Павел так прикипел к ним душой, что долго уговаривал маму усыновить одного из них — Мишку. Но мама тогда не согласилась: шел третий год после смерти отца, и ей тяжело приходилось одной с тремя детьми.

Сейчас она уже не против, если у сына Паши будет много детей, готова помогать. Ведь Павел, приехав в Москву, очень скоро смог и маму с сестрой перевезти в столицу, взяв на себя все расходы и помогая семье, потому что уже начал сниматься.

У него и сейчас дела идут хорошо: Прилучный строит большой дом для своей растущей семьи, много снимается и получает премии. В прошлом году стал обладателем трех: две получил за главную роль в сериале «Мажор», а третью — кинопремию американского детского канала «Nickelodeon» в номинации «Любимый российский актер». Уж не Ники ли поспособствовала его популярности за океаном? Ведь они теперь друзья. Павел летал к ней в гости, познакомился с мужем. Сейчас они думают снять совместный фильм об истории их любви. Вот так жизнь поворачивается!

Подготовила Мария ПЕТРОВА



Надежда не понимала, откуда у ее взрослого сына взялся этот снобизм, горделивость и упивание своим происхождением. Хотя догадывалась, что это проросли зерна, брошенные ранее в душу Димы свекровью Надя, ныне покойной Раисой Максимовной. О покойной или плохо, или ничего, поэтому Надя не стала тревожить ее память упреками, но за сына взялась и как-то вечером после ужина решила поговорить с ним основательно.

— Димок, солнце мое неукатное, слышала вчера, как ты разговаривал с Андреем по телефону, и вот на что обратила внимание: что-то ты часто используюшь выражения типа «у нас, у Романовских», «я не абы кто, а Романовский» и так далее. Причем, говоришь это вроде бы с иронией, но в то же время с апломбом.

— И что? Разве это плохо, что я горжусь своей принадлежностью к древнему русскому дворянскому роду? Да, горжусь. И не делаю из этого секрета. И очень рад, что я волею судеб не какой-то там Петров, Иванов или Сидоров, а сам Романовский. Романовский Дмитрий Львович. Отец бы радовался этой моей гордости. Я уверен. А ты, я вижу, не одобряешь.

— Не то чтобы не одобряю... Я думаю, вернее, твердо уверена, что человек должен гордиться в первую очередь собственными достижениями, а не достижениями предков. Это их заслуга, их слава, и не очень умно хвалиться чужими заслугами. Свои корни и предков надо, конечно, и помнить, и чтить, но сама по себе принадлежность к дворянскому роду еще мало о чем говорит. Гораздо важнее, каковы твои успехи и каковы ты сам. Разве если только принимать во внимание вопрос генетики. Хотя тут тоже случаются и сбои, и конфузы, когда, к примеру, в семье с прекрасной родословной рождается ни то ни се, а нечто маловразумительное и весьма посредственное, а то и вовсе нравственный уродец, про которых раньше говорили: «выродок» или «вырожденец». И, напротив, в семье потомственных алкоголиков, тунеядцев или мошенников случаются прекрасные во

всех отношениях дети. Так что все в мире относительно, и кичиться заслугами своих предков не очень умно. Скажи, Дима, а тот факт, что твоя мама из рода исконных рязанских крестьян-землепашцев, тебя не коробит?

— Мам, не утрируй. В первых, родословная идет по линии мужчины. К тому же, ты хоть и из рода крестьян из

ра. Достойный продолжатель фамилии Романовских.

— Хорошо. Ладно. А по какому признаку ты собираешься подбирать себе подружку жизни? По годам уже пора и жениться, а ты что-то не торопишься в этом вопросе.

Дмитрий посмотрел на мать, помедлил с ответом.

— Видишь ли, мама, я ничего не имею против твоих род-

но, так грубо и цинично, что у нее даже рука дрогнула — так и хотелось залепить пощечину в самодовольную физиономию сына. «Ох, и дурак же ты, Димка, хоть и умный. Засранец. Ладно, проглотим, сынок. Отложим этот вопрос на другой случай», — решила твердо для себя.

Время от времени Надя или умышленно сворачивала в разговорах с сыном на тему наследственности и родословной, либо так получалось само собою — уж очень задел ее этот вопрос, вернее, отношение сына к данному вопросу.

— С такими мыслишками недолго и до фашизма докатиться с их идиотско-преступной самоуверенностью, что имеет право на существование исключительно чистая арийская раса. Всех остальных недочеловеков, вроде славян, евреев, азиатов и прочих «отбросов», просто не должно быть на земле. Ну разве что оставить их чуток исключительно для обслуживания арийцев. И тогда ты, сынулик мой, как раз и попадаешь со своей блестящей родословной в число подлежащих уничтожению.

— Ма, не надо делать из меня монстра. Никого уничтожать я не собираюсь и не призываю. Пусть живут. Я просто удовлетворен тем фактом, что происхожу из знатного рода. И горжусь этим. Разве это плохо?

— Нет, не плохо, — отступала Надя, — гордись, сынок. Папа был бы рад. «А уж как бы радовалась и ликовала Раиса Максимовна — слов нет», — додумывала про себя.

Свекровь Надю недолюбливала именно за то, что не из знатных оказалась, не породистой. Нет, не опускалась до прямых упреков, но время от времени давала знать: знай свое место. Посматривала на невестку свысока, снисходительно-пренебрежительно. Надя не обижалась на нее: что взять с пожилой женщины, живущей устаревшими представлениями. Но то, что и сын становится таким же, ее пугало.

— ...У каждого народа свои особенности, свои плюсы и минусы. То же самое можно сказать и о разных сословиях. Но в единстве разнообразия и есть прелесть нашего мира. К примеру, цыгане: веселые, жизнерадостные, но грязнули



глубинки, но все же сама, своими способностями и силой воли добились того, что получила высшее образование, стала кандидатом наук и преподаешь в университете. И вышла замуж за моего отца из потомства дворян, который в сорок пять лет стал профессором и членом РАН.

— Да. А в сорок девять умер от внезапного инсульта...

— Ну ладно, мам. Зато у тебя есть я, твой сын, твоя опо-

стенников. Иногда даже дворяне женились на простых крестьянках. Вроде как вливали свежую кровь в свою родословную. Но все в меру. Жену я буду подбирать своего уровня. Чтобы не только умна, красива и образованна была, но чтобы не из рабочего-крестьянского сословия, а из рода аристократов.

Надя едва сдержалась. Замечание сына про вливание свежей крови было так обид-

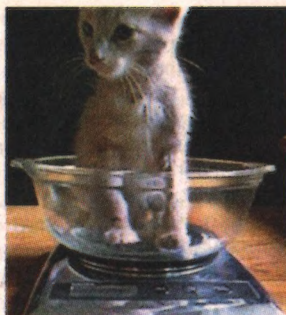
62 Братья наши меньшие ВЕС В МЕСЯЦАХ

Вам надо дать котенку лекарство, которое рассчитывается, исходя из веса животного, а он не хочет взвешиваться даже сидя в сумке — а о том, чтобы спокойно посидеть на весах, и речи быть не может!

Не надо мучить животное. Вес котенка легко узнать без взвешивания.

Следует умножить количество прожитых котенком месяцев на 450, и вы получите вес своего питомца в граммах. Но пользоваться таким способом расчета можно только в том случае, если лекарство отмеряется с погрешностью хотя бы в 100 г веса животного, и это должно быть указано на упаковке лекарства. Например: «При весе от 600 до 700 г давать столько-то».

Если рассчитывать дозу надо, исходя из конкретного веса (вес умножить на столько-то), то малыша все-таки лучше взвесить, ведь котят, как и люди, все разные. Одни больше двигаются и, значит, медленнее набирают вес, а другие, наоборот, любят поспать и быстро толстеют.



НЕ ДАВАЙТЕ БЛОХАМ ШАНСА

Домашние питомцы, которые живут летом на даче, могут набрать блох, которых потом трудно бывает вывести. В какой-то мере помогает антиблошиный ошейник, но для этого его надо было надеть за несколько дней до первого выезда за город. Вы забыли это сделать? Купите ошейник и все-таки наденьте его, но сначала проведите несколько процедур, которые помогут избавить животное от блох, уже поселившихся на нем.

Блохи очень «не любят» запаха чеснока, уксуса, мяты и эвкалипта. Если с последним на даче сложно, то остальные средства наверняка есть под рукой.

- Несколько раз в день брызгайте на порог дома уксусом, разведенным водой пополам. Желательно такую же обработку провести и с полами — вымыть их с добавлением уксуса, а ковры, половики и паласы сбрызнуть таким же раствором. Это избавит вас от тех блох, которых ваш питомец уже успел принести на себе в дом.

- Почаще раскладывайте рядом с лежанкой, подстилкой или местом, где животное спит, измельченные листья мяты и порезанные зубки чеснока.

- Добавьте в стакан воды 25 капель мятной настойки или ароматического масла мяты, перелейте в бутылку с распылителем и хорошенько обрызгайте своего питомца этой смесью.

- Обработать подобным образом можно животное и водой с уксусом: для этого надо развести в 1 стакане воды 2 ст. ложки уксуса.

ВНИМАНИЕ! Обработке от блох подлежат и кошки, и собаки. Следите, чтобы при этом жидкость не попала животным в глаза.

«ПРОТИВОУГОННОЕ» СРЕДСТВО

Если собачка, живущая на вашем участке, мелкой породы, а прутья забора довольно редкие, позаботьтесь о том, чтобы ваш любимец не удрал со двора, чтобы самостоятельно погулять на свободе.



Прикрепите к шлейке пластиковую указку. Она не даст собачке пролезть между прутьями. Возьмите небольшую полоску толстой кожи, один конец оберните вокруг шлейки и закрепите на кнопку или клепку. Оставшийся конец оберните вокруг указки и тоже закрепите. Указка должна держаться в креплении достаточно прочно, чтобы не выскочила.

Мелкую собачку с такой конструкцией на спине вполне можно выпускать гулять по участку без присмотра, она уже не сможет убежать. Но это правило относится только к кобелям. С суками сложнее. Пока у нее нет течки, ее вполне можно отпускать гулять одну. А вот когда у нее начнется течка, придется все-таки водить ее гулять на поводке и следить, не посещают ли ее «кавалеры» на вашем участке. Сама дама никуда убежать не сможет, но это не значит, что к ней не повадятся ходить в гости женихи. А для собачьей любви эта конструкция на шлейке не помеха. Поэтому не пропустите момент начала течки и переведите собаку на домашнее содержание.

ПОДВОДНАЯ ФОТООХОТА

Наверняка, отдыхая у моря, озера или реки, вы не раз жалели, что у вас нет специальной фотокамеры, чтобы снимать подводный мир. Оказывается, такая камера вовсе не нужна, достаточно иметь обычный хороший фотоаппарат и небольшой аквариум из пластика.

- Переключите фотоаппарат в режим ручной фокусировки и ручной экспозиции. Установите небольшую диафрагму, например, F / 11, чтобы усилить резкость, также установите скорость затвора, чтобы дать правильную экспозицию. Используя широкоугольный объектив, вы сможете установить фокус около трех метров. Наконец, прикрепите дистанционный спуск.

- Проверьте чистоту стенок аквариума, от этого зависит качество снимков. Поместите камеру в аквариум. Держите объектив максимально близко к стеклу, чтобы уменьшить влияние отражений и следов на стекле. Убедитесь, что вы можете легко добраться до дистанционного спуска, удерживая аквариум одной рукой.

- Медленно и осторожно войдите в воду, чтобы не взмутить воду и не распугать рыбок, опустите аквариум до середины его высоты в воду и сделайте снимки с разных ракурсов. Снимать придется вслепую, так как вы не сможете увидеть в видоискателе, что именно снимаете.

- Попробуйте использовать фильтр ND град, с переходом на уровне воды, это поможет уменьшить контраст между «под» и «над» водой.

- Конечно, удерживать аквариум, плавающим на поверхности воды проще, чем в погруженном положении, но снимки будут качественнее и интереснее, если его опустить в воду.

- Снимки подводных обитателей следует делать в спокойную безветренную погоду, чтобы не было ряби на воде и брызг, которые могут попасть внутрь аквариума.

- Потренируйтесь, и вы быстро научитесь делать снимки, на которых одновременно запечатлены и подводные обитатели, и окружающий водоем пейзаж.

Удачных снимков!

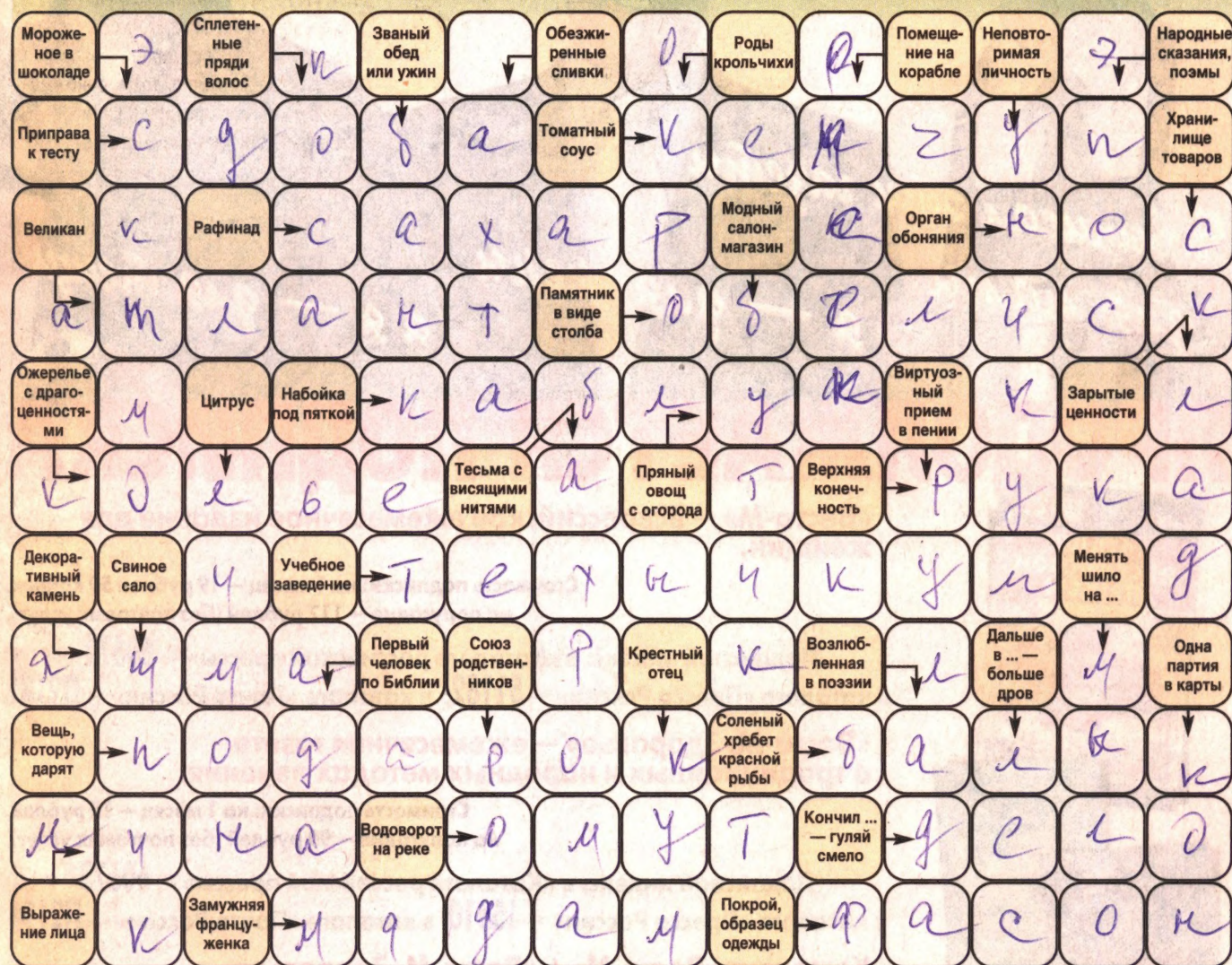
Подготовила
Катерина ЧАПЛЫГИНА



СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 6



Ответы на сканворд № 5 по горизонтали: комплимент, нюх, натура, буран, нота, батист, харчо, шутка, романс, атлас, клеш, аметист, пик, гид, шок, ядро, спор, сани.

По вертикали: роман, уклад, торт, спрут, кашпо, рахат, зима, люкс, арба, герб, саго, убор, мир, штора, обед, атом, Винни, афиша, сын, сон, хохот, сутки.



Дамы, посмеемся!

- Давай поженимся.
- Давай, только ты первая.
- Ты такую, как я, больше не найдешь.
- Я такую, как ты, больше и искать не буду.
- Теперь я старая дева.
- Петрович, ты что — бредишь?
- Да нет. По гороскопу я Дева, и на пенсию выхожу.

- Друг, я не знаю, как жить! От меня ушла любимая женщина!
- Да, это действительно большая трагедия, на Земле была всего одна женщина, и та от тебя ушла. Но зато скоро настанет прозрение.
- Почему это одна? На Земле еще четыре миллиарда женщин!
- Вот видишь, прозрение уже настало. Теперь осталось выбрать из оставшихся женщин подходящую...

- Покупатель осматривает дачный участок:
- И это вы называете «просторным наделом»? Тридцать шагов в длину, двадцать — в ширину!..
- Да, но посмотрите, каков он в высоту!

Я выписал эти газеты
для мамы

я — для жены

а я — для тещи

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 19 рублей 50 копеек,
на полугодие — 117 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60672**;
в каталоге «Пресса России» — **51182**; в каталоге «Почта России» — **П2181**

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 15 рублей,
на полугодие — 90 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60673**
в каталоге «Пресса России» — **15510**; в каталоге «Почта России» — **П2194**

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»

Стоимость подписки: на 1 месяц — 30 рублей,
на полугодие — 180 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **83728**

Комплект «Веста-М» + 2 СПЕЦВЫПУСКА

Стоимость подписки: на полугодие — 157 рублей
(без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **83727**

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 21 рубль,
на полугодие — 126 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60674**
в каталоге «Пресса России» — **11255**; в каталоге «Почта России» — **П2196**

Подписку можно оформить на сайте: VIPISHI.RU



ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЕСТА
2016
второе полугодие

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

16006

